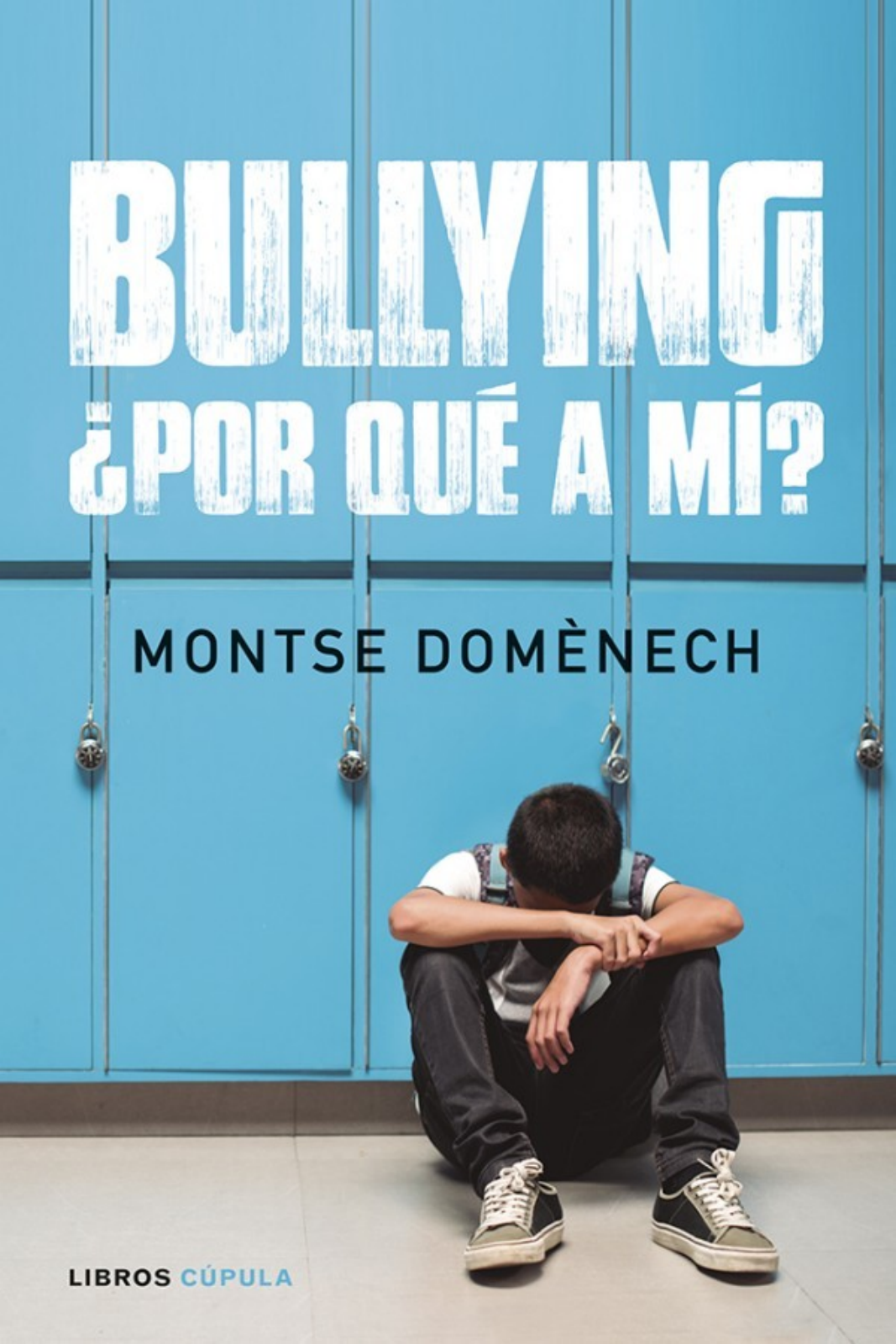
BULLYING
¿POR QUÉ A MÍ?

MONTSE DOMÈNECH



LIBROS CÚPULA

Índice

PORTADA
SINOPSIS
PORTADILLA
DEDICATORIA
NOTA
INTRODUCCIÓN
CAPÍTULO 1. ¿POR QUÉ BULLYING?
CAPÍTULO 2. ¿POR QUÉ A MÍ? EN LA PIEL DE LA VÍCTIMA
CAPÍTULO 3. ¿POR QUÉ YO? EN LA PIEL DEL ACOSADOR
CAPÍTULO 4. ¿POR QUÉ EN LA ESCUELA?
CAPÍTULO 5. ANALIZANDO EL BULLYING
CAPÍTULO 6. EJERCICIOS CONTRA EL BULLYING
CAPÍTULO 7. UNA HISTORIA SOBRE EL BULLYING
CAPÍTULO 8. BULLYING BASADO EN HECHOS REALES
EPÍLOGO
BIBLIOGRAFÍA
CRÉDITOS

SINOPSIS

En estas páginas se recogen las principales definiciones del bullying, las situaciones más comunes de acoso, el perfil medio de víctimas y acosadores y las secuelas psicológicas que pueden arrastrar aquellos que se ven involucrados. Asimismo, se describen las pautas y las estrategias para poder combatirlo, partiendo de situaciones y testimonios reales y ofrece las herramientas y estrategias para trabajarlo en el colegio y en familia.

MONTSE DOMÈNECH

BULLYING
¿POR QUÉ A MÍ?

LIBROS CÚPULA

A mis pacientes, de los que siempre he aprendido.
A mi familia por su apoyo incondicional.

Nota:

Los casos expuestos en el inicio y final de los primeros capítulos se basan en hechos reales. Todos ellos han sido pacientes atendidos en mi consulta a lo largo de estos años. Se han modificado los nombres, algunas circunstancias y detalles que pudieran permitir la fácil identificación. La selección de estos ejemplos corresponde al ánimo de mostrar modelos estándar cercanos y que, sin duda, nos permitirán reflexionar sobre esta problemática tan universal.

INTRODUCCIÓN

Antes de empezar a escribir este libro sobre el bullying ya tenía en mente a todos aquellos niños y niñas que han pasado por nuestra consulta para tratar sus problemas personales relacionados con el acoso escolar. Tenía muy claro que algunos de ellos debían aparecer en el libro a modo de ejemplo de este problema, ya que cada una de sus historias personales encajaban perfectamente con el enfoque que queríamos dar. Así pues, este libro está basado en hechos reales, puesto que enfrentamos una triste realidad presente en la infancia y adolescencia de nuestros hijos en el marco de la escuela y que, gracias al alcance de la tecnología, traspasa las limitaciones del tiempo y el espacio en el caso del cyberbullying.

En el camino de la elaboración de este libro, colegas y amigos con los cuales he compartido el proceso reconocían todos ellos haber estado en contacto con el bullying en algún momento de sus vidas. Todos habían sufrido enormemente; algunos no supieron pedir ayuda o no quisieron explicarlo; algunos recordaban cómo les embargaba la vergüenza y el sentimiento de inferioridad solo con pensar en contarlo. Así pues, la mayoría optaron por esconder el problema y sufrirlo en silencio, llegando al extremo de sentirse culpables al no ser aceptados por el grupo y se resignaban a la marginación.

¿Por qué a mí? es el interrogante que más veces se ha planteado en nuestra consulta y, desde nuestra perspectiva, el hilo conductor que une a víctimas y también a acosadores. Tengo muy presente todas sus historias, su padecimiento y, a menudo, su desesperación. En la mayoría de los casos, tenían pánico a hablar del acoso, sin duda, por miedo a las consecuencias, y el problema crecía con el tiempo. La espiral siempre es la misma: se resignaban como víctimas, perdían la esperanza de hallar una solución y, en algún momento, se rendían antes de considerar enfrentarse a ello. Y es que el profundo sentimiento de indefensión e impotencia es uno de

los primeros y devastadores efectos en las víctimas del bullying.

No obstante, en una intervención contra el bullying no cabe la cobardía, sino que hay que plantar cara con firmeza y valentía. En este sentido, los niños deben aprender a reforzar herramientas básicas como la capacidad de diálogo, la empatía y, sobre todo, su autoestima. Tengo muy presente el gran esfuerzo y compromiso que han mostrado todos nuestros pacientes, sin olvidar el apoyo e involucración de las familias y educadores respectivos.

Otra de las principales motivaciones tras la escritura de esta obra ha sido contribuir a visibilizar y a concienciar a la sociedad sobre el problema. Es común que aquellos que no han padecido jamás bullying relativicen el alcance de este tipo de acoso e incluso lleguen a menospreciarlo o ignorarlo. Es por ello que las explicaciones presentadas en este libro con el apoyo de casos reales, así como la recopilación de herramientas para llevar a cabo intervenciones, subrayan el valor práctico de la obra. Hemos abordado el bullying en sus dimensiones principales y ofrecido unas pautas de actuación para educadores, familias y alumnos.

En estas páginas se recogen las principales definiciones del bullying, las situaciones más comunes de acoso, el perfil medio de víctimas y acosadores y las secuelas psicológicas que pueden arrastrar aquellos que se ven involucrados. Asimismo, se describen pautas y estrategias para poder combatirlo. A este respecto, partiendo de situaciones reales y de testimonios de los propios niños y niñas, hemos podido confeccionar una serie de ejercicios, juegos de *role playing* y dramatizaciones preparadas para ponerlas en práctica en el entorno educativo.

Sin duda, hoy día existen muchas publicaciones que abordan el bullying como un trastorno psicológico y social grave. Estas son de gran ayuda para los profesionales de la educación a fin de comprender el problema en un sentido muy amplio. En el trabajo que hemos realizado, no obstante, hemos querido dar un enfoque más cercano a las situaciones de bullying, otorgando más espacio a las herramientas y estrategias para poder trabajarlo en el colegio o en familia; sin olvidar, eso sí, las bases teóricas asentadas por grandes profesionales y especialistas.

Las vivencias descritas en este libro dan fe de la complejidad del problema y del sufrimiento que esconde, condicionando el futuro de

estos niños y niñas marcados por una experiencia no deseada. De forma intuitiva, la mayoría de nosotros somos capaces de reconocer y entender una situación de bullying. En nuestras manos está la capacidad para ayudar a los niños y a los adolescentes que lo sufren, aunque para ello es imprescindible una actitud de amplio compromiso social a fin de intervenir con decisión.

CAPÍTULO 1

¿POR QUÉ BULLYING?

«Mi vida ha perdido su sentido y nadie
lo ha comprendido.»

Marion, 13 ans pour toujours,
Nora Fraisse. Le Livre de Poche, 2015

UN INSULTO, EL MENOSPRECIO REITERADO, LA AGRESIÓN FÍSICA O VERBAL SON ALGUNAS DE LAS EXPRESIONES DEL BULLYING.

El niño pringado

—Me llaman pringado.

—¿Sabes lo qué quiere decir?

—No.

—Es un insulto, como supones. Para tu compañero eres alguien que se deja engañar fácilmente, aunque es muy probable que ni él mismo sepa cómo definir esa palabra. Te propongo una cosa: la próxima vez que alguien te diga «pringado», pregúntale cómo se escribe, qué significa. Sencillamente responde con algo parecido a: «Pringado, ¿cómo se escribe esa palabra? No la conozco».

Pol tenía once años cuando comenzó su calvario. Como muchas otras víctimas de bullying, el pequeño mostraba un perfil diferente a la media: un físico con cierto exceso de peso, poca inclinación hacia los deportes y un carácter más que apacible. Las críticas por su aspecto provenían de niños mayores que él, los cuales aprovechaban la hora del recreo para insultarlo y marginarlo.

La reacción de Pol a esta situación fue la que cabe esperar en muchos niños acosados: apartarse del problema y aislarse. Así pues, Pol dejó de ir al patio para refugiarse en la biblioteca y, si no le quedaba más remedio que alternar con sus compañeros, se sentía preso de la inseguridad. La ansiedad hizo pronto mella en él, y entró en un círculo vicioso en el que la comida, como instrumento para aliviar la tensión, cobraba cada vez mayor protagonismo.

El maltrato continuado

El bullying es el concepto que define todas las fórmulas de acoso y atentado contra la dignidad de un menor. Se trata de un maltrato continuado a través de agresiones verbales o de actuaciones que llevan a la víctima a sentirse desprestigiada, ninguneada, acorralada, asustada, etcétera, y, en el caso más extremo, la coloca en una situación de auténtico riesgo vital. En 2016, el teléfono de ANAR (Fundación **A**yuda a **N**iños y **A**dolescentes en **R**iesgo) detectó que un 8 % de los menores atendidos habían tenido ideas y tentativas de suicidio o se autolesionaban.

Cómo un niño o un adolescente puede llegar al extremo de querer acabar con su vida o bien infligirse daño físico evidencia el final del vía crucis en el que acaba la víctima de bullying, tras aislarse y creer firmemente que nada ni nadie puede ayudarla a superar esa situación. Se sienten aniquilados emocionalmente, y el profundo sentimiento de exclusión e indefensión les impide afrontar la marginación y el acoso que padecen. El círculo vicioso de la baja autoestima, el aislamiento y la falta de detección (o intervención) a tiempo en el entorno contribuyen a agudizar algunos casos, los cuales, por desgracia, siguen siendo titulares frecuentes.

Definamos el bullying

«Tipo de comportamiento agresivo, que **intencionadamente** hiere o hace **daño** a otra persona, siempre con **repetición** (ocurre en más de una ocasión) y que acostumbra a implicar un **desequilibrio** de poder entre el acosador y la víctima, por lo que esta se defiende con dificultad.» (Olweus, 1993)

«**Problema escolar** de amplio alcance unido a diversos **cambios psicológicos** y **problemas académicos** entre escolares infantiles y adolescentes.» (Gini, 2008)

«Sistemático **abuso de poder.**» (Smith y Sharp, 1994)

«El acoso escolar es toda forma de maltrato físico, verbal o psicológico que se produce entre escolares de forma **reiterada y a lo largo del tiempo**. Son situaciones, acciones y conductas en las que uno o más alumnos insultan, difaman, amenazan, chantajean, difunden rumores, pegan, roban, rompen cosas, ignoran o aíslan de manera **intencionada**, sistematizada y prolongada en el tiempo a un compañero. Es importante señalar que, para que sea acoso, debe existir una **desigualdad de poder**, un desequilibrio de fuerzas a nivel físico, social o psicológico entre el

acosador y la víctima, que se encuentra sometida. Las consecuencias producen en la víctima sentimientos de indefensión, sumisión e inferioridad.» (Fundación ANAR, 2017)

En España el primer caso «oficial» y que sacudió las bases del sistema educativo y judicial fue el de Jokin Ceberio, un adolescente de catorce años, víctima de vejaciones, insultos y agresiones constantes en su instituto. El joven se arrojó desde la muralla de Hondarribia (Guipúzcoa) porque no era capaz de soportar la humillación constante a la que lo sometían a diario en su instituto. Todo había comenzado con el inicio del curso 2003-2004. Jokin padecía un problema intestinal que le hizo sufrir un episodio de diarrea en clase. Aquello lo convirtió en el objeto oficial de las burlas de sus compañeros, los cuales llegaron a empapelar toda el aula con papel higiénico. Injustamente, la profesora obligó a Jokin a recogerlo. Los padres denunciaron esta situación, pero el instituto los convenció para resolver el asunto internamente.

El suicidio de Jokin dejó al descubierto las prácticas habituales de sus compañeros de clase: lo encerraban en el gimnasio, le pegaban balonazos, lo insultaban, lo vejaban y lo acosaban a diario. En la autopsia, su cuerpo reveló los hematomas de los golpes que le infligían día tras día. El caso acabó en los tribunales con ocho adolescentes imputados, además de sus padres y los responsables del centro.

Al igual que Jokin, Marion, una adolescente francesa de trece años se suicidó el 13 de febrero de 2013, tras ser víctima habitual de sus colegas de curso. Marion se ahorcó con su propio fular, y sus últimas palabras, recogidas en la carta dirigida a los agresores y que encabezan este libro, fueron publicadas en un libro por su madre. Esta mujer se vio abocada a una ardua investigación a fin de esclarecer las motivaciones reales del suicidio de su hija. Los hallazgos le permitieron tramar un escalofriante relato de hostigamiento sin tregua, llevado a cabo a través de Facebook y SMS. Marion fue una víctima más del ciberbullying. El fallecimiento de esta adolescente hizo aflorar uno de los casos más representativos de indiferencia académica e institucional, que retomaremos en el capítulo «¿Por qué en la escuela?».

Las formas del bullying

La definición de esta problemática y su peligroso alcance deja al descubierto un sinfín de prácticas que, en el contexto escolar especialmente, representan manifestaciones distintas del bullying. Y es que este puede ser infligido por un único individuo o por un grupo, puede incluir amenazas, provocaciones, abuso verbal (bullying verbal) o bien alcanzar la agresión física. Sobre este punto, cada vez son más las voces que insisten en diferenciar el bullying con violencia física, puesto que se entra ya en una dimensión mucho más grave y de carácter criminal.

Si alguien te pega, eso no es bullying, sino un ataque y agresión, y entonces no puedes quedarte parado.

Asimismo, algunas de las formas que adopta el bullying pueden llegar a ser mucho más subrepticias. Nos referimos, por ejemplo, a la manipulación social del grupo, a fin de excluir a la víctima, aislarla o socavar sus relaciones de amistad. Se trata del bullying relacional, en el cual se inscriben también la difusión de mentiras, comentarios peyorativos, rumores, etcétera. Este tipo de agresión emocional se ha asociado con un elevadísimo riesgo de victimización e inadaptación psicológica, la cual se traduce en ansiedad, depresión y sentimiento de soledad por parte del afectado.

Como veremos en el capítulo «Analizando el bullying», tradicionalmente se ha dividido en cuatro patrones de conducta básica: agresión física, agresión verbal, manipulación social para lograr el aislamiento de la víctima o dispersión de rumores y mentiras sobre esta. Otros estudios simplifican las manifestaciones en dos grandes grupos: agresión instrumental o agresión emocional (Wei y Herbet Williams, 2009), subrayando los efectos de una u otra casuística en la psique del agredido. Así pues, por agresión instrumental, ya sea premeditada o proactiva, se entiende el tipo de agresión con metas concretas, como son la obtención de beneficios o un logro personal (por ejemplo: robar algo de la víctima o parecer más poderoso a ojos de los compañeros de clase). Por su parte, la agresión emocional, ya sea hostil o reactiva, tiene un carácter más impulsivo y vengativo, e incluso puede estar vinculada a una

reacción con ira.

Tipos de conducta	Ejemplos
Verbal	Gritos, insultos, apodos, chantajes, etiquetas, burlas, palabras de menosprecio, risas sobre aspectos diferentes.
Conducta violenta física	Empujones, pellizcos, puntapiés, patadas, rodillazos, manotazos, escupitajos, golpes con objetos.
Conducta grupo	Fuera del grupo: Exclusión, bloqueo social, aislamiento. Dentro del grupo: Restricción de libertad de expresión, menosprecio, desvalorización del punto de vista, nula opción para tomar decisiones.
Conducta social	Contínuas chantajes, humillaciones, amenazas, demandas de favores, juego con debilidades y sentimientos de la víctima, reclusión o encierro.

Consecuencias	Ejemplos
Sensación	Angustia
Actitud	Ansiedad
Capacidad	Miedo
Percepción	Sentimiento de amenaza
Actitud sobre escolarismo	Absentismo escolar

Fuente: *¿Cómo actuar ante una situación de acoso?*, José Antonio Molina del Peral y Pilar Vecina Navarro. Ediciones Pirámide. Madrid, 2015.

Peligrosos juegos de niños

En España, el foco sobre el bullying lo puso el caso de Jokin, como hemos citado anteriormente, y numerosas son las campañas que se han sucedido en estos años con el objetivo de pasar de la prevención a la tolerancia cero respecto a la violencia en las aulas. No obstante, la conciencia general aún bascula entre afirmar que son juegos de niños o un verdadero problema con ramificaciones sociales y responsabilidades atribuibles a todos los estamentos: gubernamental, académico y familiar. Porque lo que sí hay que dejar claro es que el bullying no emerge del propio individuo, sino que este se encuentra influenciado por un entorno, y su actitud y conducta es la respuesta a cómo es capaz (o incapaz) de gestionar

sus relaciones.

Y es que tampoco podemos perder de vista la naturaleza líquida y dinámica del bullying. A este respecto, un mismo niño o adolescente es probable que se sitúe en los diferentes roles de los protagonistas del bullying a lo largo de su vida escolar y pasar de víctima a acosador o a mero espectador de estas agresiones en diferentes momentos de su tránsito académico.

Otro aspecto peliagudo a la hora de afrontar el bullying es saber distinguirlo de otras formas de conflicto infantil. En este sentido, resulta útil seguir los indicadores de la Fundación ANAR:

- **Intencionalidad**. El agresor quiere hacer daño, especialmente cuando ya es consciente de que la conducta produce sufrimiento en la víctima.
- **Repetición**. La reiteración de los comportamientos agresivos.
- **Desequilibrio**. Diferencia de jerarquía entre el acosador y la víctima. La superioridad del agresor o agresores provoca un sentimiento de indefensión que paraliza al acosado.

Estos tres parámetros deben aparecer conjuntamente y, si no es así, el caso no puede tipificarse como bullying. La intencionalidad de infligir daño de forma repetida y con un desequilibrio de poder entre acosador y víctima son, como vemos, un resumen de la descripción dada por Olweus ya en 1974.

En cualquier caso, explicar el bullying y su tipificación y alcance sirve de base para diseñar estrategias de intervención más efectivas. Al menos este ha sido el objetivo final de los diferentes estudios llevados a cabo desde la aparición en 1974 del texto publicado por Olweus, *Forskning om skolmobbning* (*Agresión en las escuelas: Bullies y chicos golpeados*), que discernía las diferencias entre los conceptos «mobbing» y «bullying», otorgando de ese modo una identidad clara y propia al problema. Olweus fue pionero en formular una descripción para el bullying, desarrollar un cuestionario de detección (del cual hemos incluido un extracto en el capítulo «Analizando el bullying») y formular posibles técnicas de intervención en su país de origen: Noruega.

El ejemplo nórdico se extendió a finales de los ochenta al resto del mundo a través de programas internacionales de investigación y

campañas de intervención, con especial incidencia y notables logros en Estados Unidos, Finlandia, Australia o Nueva Zelanda. Y aunque cuarenta años tratando este grave problema en las aulas deberían haber arrojado soluciones más definitivas, lo cierto es que el bullying sigue siendo un asunto candente e incluso ha ampliado su alcance gracias a nuevos canales de comunicación: los teléfonos móviles, sobre todo los *smartphones*, e Internet en general (Facebook, Instagram, etc.). La infinita posibilidad de acosar de forma remota y virtual por parte de los *bullies* ha hecho que el ciberbullying suponga más de un tercio de los casos en la actualidad.

Ciberbullying

Por sus propias características, el ciberbullying merece una mención aparte. Las nuevas tecnologías han liberado el acoso de su escenario habitual: la escuela o sus alrededores. Los canales (teléfono móvil, PC, tabletas, etc.) y las múltiples redes sociales (Facebook, Instagram, etc.) incrementan las interacciones y, con ello, surgen nuevas oportunidades de acoso. Y si en la última década las estadísticas y noticias relacionadas con el bullying en general han aumentado exponencialmente; también es cierto que ha aparecido con fuerza el ciberbullying; una forma de acoso con perfiles ligeramente distintos en cuanto a acosadores y a víctimas. Diferentes estudios atribuyen igualmente un patrón propio a este modo de hostigamiento *online*, como el que describe Peter K. Smith, de la Universidad de Londres, a través de siete parámetros:

1. El ciberbullying está relacionado con un cierto grado de dominio tecnológico.
2. El ciberbullying se apoya en una interacción indirecta, más que el cara a cara, e incluso puede ser anónimo.
3. El acosador no percibe la reacción de la víctima, al menos a corto plazo.
4. El abanico de variedades de testigos es mucho más complejo que en el bullying tradicional. A este respecto, el testigo puede encontrarse con el acosador cuando este envía el mensaje o lo cuelga en la red, con la víctima cuando lo recibe o con ninguno

de los dos, si está en copia o bien visita el sitio de Internet donde se encuentra.

5. Una de las motivaciones usuales en el bullying tradicional se asienta en que el acosador cree que obtiene un estatus superior a través de la exhibición de su poder abusivo sobre los otros frente a testigos presenciales. En el caso del ciberbullying este hecho no tiene lugar.
6. El espectro de público se incrementa con el ciberbullying, puesto que este puede alcanzar a un mayor número de personas en comparación con los grupos pequeños que suelen ser testigos del bullying tradicional.
7. Resulta más difícil escapar del ciberbullying. La sensación de «refugio seguro» desaparece, puesto que la víctima puede recibir mensajes a través del teléfono móvil, de su ordenador o en páginas de comentarios peyorativos se encuentre donde se encuentre.

DIFERENCIAS EN EL PERFIL DE LAS VÍCTIMAS DE BULLYING Y CIBERBULLYING EN ESPAÑA

Bullying	**Ciberbullying**
• Mayor número de víctimas del género masculino.	• Igualdad en la distribución por género.
• Edad media de las víctimas: 10,9 años.	• Edad media de las víctimas: 12,9 años.
• La víctima tiene que sufrir el acoso a los 9,8 años.	• La víctima tiene que sufrir el acoso a los 9,8 años.
• En los acosados se halla una mayor presencia femenina.	• En los acosados se halla una mayor presencia femenina.
• Entre los acosadores hay más presencia del género masculino y sin relación de amistad con el acosado.	• Entre los acosadores hay más presencia del género masculino y sin relación de amistad con el acosado.

Fuente: *II Estudio sobre acoso escolar y ciberbullying*. Informe del teléfono ANAR. 2017

Una definición de ciberbullying

Acto o comportamiento agresivo llevado a cabo por un grupo o individuo a través de medios electrónicos, de forma repetida y mantenida en el tiempo contra una víctima que no puede defenderse a sí misma fácilmente. (Smith *et al.*, 2008)

A raíz de la definición de Smith sobre ciberbullying aparecen los primeros interrogantes sobre la naturaleza particular de esta forma de acoso. De las tres características básicas apuntadas por Olweus,

la intencionalidad, la repetición y el desequilibrio, estas dos últimas adquieren un matiz distinto. Básicamente, porque con frecuencia en ciertos casos de ciberbullying más que repetirse el acoso, este se materializa a través de un efecto eco o, como señala Smith, «bola de nieve». Por ejemplo: el acosador cuelga una imagen degradante de la víctima en la red. Esta fotografía es distribuida a su vez por múltiples usuarios, más allá del responsable inicial del acto, y los contactos de estos la reenvían a sus propios contactos. La víctima recibe las consecuencias del hecho multiplicadas exponencialmente, pero esta reiteración no emerge de un solo individuo, sino de la capacidad expansiva de su actuación.

En relación con el desequilibrio aparece otro gran debate. Hemos apuntado que el bullying tradicional se asienta en un desequilibrio de poder: una debilidad física o psicológica percibida en la víctima, una menor popularidad o rechazo en el grupo o bien el número de acosadores frente al acosado. En el caso del ciberbullying, los acosadores acostumbran a escudarse en el anonimato que confieren las redes sociales, por lo que la diferencia de poder no se escenifica. De hecho, es frecuente en este tipo de situaciones que el niño o adolescente que padece el acoso no sepa quién es el responsable.

Bullying y prejuicios

Smith desgrana otras modalidades de bullying cuyo eje es principalmente el prejuicio, ya sea racial, cultural, religioso o por la orientación sexual de la víctima. De nuevo, las diferencias sirven de excusa para la confrontación, como mostró el informe Stonewall (2007) llevado a cabo en Gran Bretaña. Este estudio puso de relieve unas estadísticas terribles al respecto: un 65 % de los estudiantes gais, lesbianas o bisexuales habían sido víctimas de actos de homofobia (llevados a cabo tanto por compañeros como por profesores); y era más frecuente en el caso de los chicos (80 %) que en el de las chicas (50 %) dentro del propio grupo de clase. Los acosos físicos o la ridiculización habían sido la tónica de sus años de escolarización.

Otro acoso basado en el prejuicio se ceba con aquellos alumnos con necesidades especiales, ya sea porque presentan discapacidades

físicas o intelectuales. En este sentido, estos niños tienen entre dos y tres veces más posibilidades de ser víctimas de bullying. Una de las explicaciones apunta a su menor nivel de integración social, por lo que cuentan también con menos protección ante este tipo de acoso. Smith los reconoce como «víctimas provocadoras», en tanto que se convierten en un objetivo obvio para los acosadores. Destaca en especial el caso de los adolescentes con desórdenes dentro del espectro autista, los cuales pueden fácilmente malinterpretar situaciones sociales y, por ello, ser presas fáciles del bullying.

El caso de Pol

La intervención en el caso de Pol tuvo un enfoque múltiple:

1. Recuperar el equilibrio emocional, a través de un análisis de las principales cualidades del niño.
2. Renovar la relación con los alimentos, cambiando pautas nutricionales, las cuales consistieron básicamente en abandonar la comida basura y limitar los atracones.
3. Impulsarlo a hacer deporte por su benéfico impacto en la salud emocional y física del pequeño.
4. Exponerse.

La exposición progresiva como herramienta para afrontar el bullying es uno de los recursos habituales de intervención. Ante una confrontación, la víctima ha de vencer sus miedos y, con calma, tomar la determinación de ganar simbólicamente la situación. No se trata de que la víctima se sitúe al nivel del acosador, sino de que se aproxime y sencillamente logre desmontar el conflicto a través de la conciliación.

Imaginemos el siguiente diálogo:

Acosador		
Está, gordito. No, puedes decir nada.		
¿Me gustaría hablar? ¿Qué ha pasado?		
No, quedamos solos. Está bien.		

Y la forma de reconducirlo:

Acosador Estás gordo. ¡Tonel, que eres un tonel! Sr. Pringado. ¿Cómo se escribe esa palabra? Hasta luego.		

CAPÍTULO 2

¿POR QUÉ A MÍ?
EN LA PIEL DE LA VÍCTIMA

«Padre de Lucía: ¿Ustedes sabían que la molestaban?
—dirigiéndose al grupo de profesores.
Compañero de Lucía: No quería que se enterara.
Padre de Lucía: ¿Quién?
Compañero de Lucía: Usted.»

Después de Lucía. Michel Franco, 2012

¿POR QUÉ ALGUNOS NIÑOS SE CONVIERTEN EN VÍCTIMAS CRÓNICAS DEL BULLYING? CIERTOS PERFILES RESPONDEN AL PATRÓN IDEAL DE LA VÍCTIMA EN SERIE.

La niña «superdotada»:

—A veces las otras niñas no me hacen caso y me dejan de lado.

—¿Quieres decir que no juegan o no hablan contigo?

—Bueno, suelo tener mejores ideas, pero no siempre quieren hacer lo que propongo o jugar a lo que yo digo.

—Quizá sea cierto que lo que propones es mejor, pero no siempre podemos salirnos con la nuestra, es decir, no podemos imponer nuestra voluntad.

María tiene nueve años y representa uno de los raros casos en los que en su vida escolar ha alternado el papel de víctima con el de acosadora. Esta pequeña muestra una inteligencia superior a la media, y su capacidad de expresión se ha desarrollado de forma notable gracias en parte a crecer en un entorno totalmente adulto. Ella es el centro del universo de su familia, y su talento natural y desparpajo la convierten en una niña idolatrada en el hogar. Fuera de él, a María le cuesta entender que es una más.

Acostumbrada a liderar, a recibir comentarios elogiosos por cada una de sus ocurrencias, a cautivar incondicionalmente con su conocimiento y habilidad lingüística (impropia para su edad), no puede entender por qué sus compañeros de escuela deciden ignorarla con frecuencia o incluso marginarla en sus juegos. María es víctima de su propia incapacidad para ser humilde, y sus

profesores opinan que, en cierto modo, se busca problemas debido al carácter déspota que suele exhibir.

Encantadora, tirana, zalamera y egocéntrica, María ha hecho de la clase un escenario donde exhibir su inteligencia e imponer su voluntad, como ocurre en su hogar. Sus compañeros, no obstante, no toleran siempre ese carácter arrollador que la convierte al mismo tiempo en líder y objeto de burlas, según el momento.

La víctima en serie

Cuando hablamos del bullying y ciberbullying establecimos las principales diferencias en el prototipo de víctima en un caso u otro. Centrándonos en el bullying, el común denominador casi siempre radica en la diferencia, ya sea por algún atributo físico, discapacidad (física o intelectual), procedencia, orientación sexual, etcétera. El entorno de la víctima percibe esta «debilidad» como puerta de entrada a la marginación y la emplea a fin de desarmarla. A este respecto, los diferentes estudios académicos perfilan patrones a partir de factores de riesgo evidentes.

Soy diferente…

DIFERENCIA FÍSICA

- Discapacidad.
- Raza.
- Peso.
- Altura.
- Atributos (color del pelo, usar gafas, etcétera).

DIFERENCIA INTELECTUAL

- Dificultades de aprendizaje: dislexia, etcétera.

ACTITUD DE CONDUCTA

- Impaciente.
- De carácter alborotador.
- Introversión.
- Intelectual.
- …

ORIENTACIÓN SEXUAL

- Transexualidad.

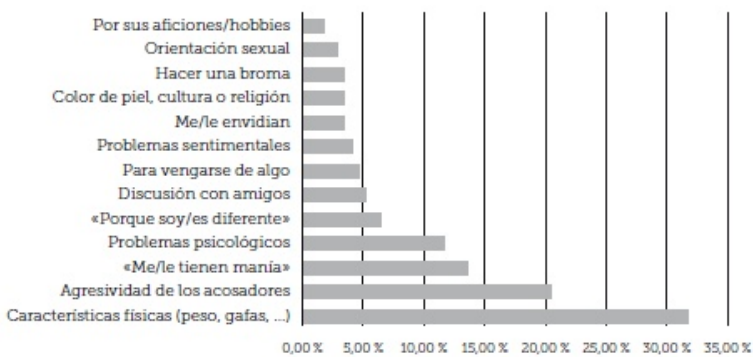
DIFERENCIA SOCIAL

- Origen geográfico.
- Grupo cultural.

• Fe religiosa.
• …

El estudio de Coyne, *Bullying en diferentes contextos: Puntos en común y diferencias según la teoría del rol*, identifica incluso aquellos factores de personalidad que suelen «molestar» al grupo y conducir a la alienación de la víctima. Así pues, partiendo de los cinco rasgos básicos de la personalidad (estabilidad emocional, extraversión, capacidad de agradar, conciencia y cultura), las víctimas de bullying acaban desarrollando, por el contrario, una personalidad basada en la reserva, la ansiedad, la sumisión y la incapacidad para superar las dificultades por sí mismas.

Una diferencia evidente, percibida por el grupo y la víctima como una «debilidad», convierte a esta en un objetivo ideal. Se trata de niños y adolescentes presuntamente vulnerables y cuyo factor de riesgo se mide por la combinación entre sus características físicas y psíquicas y la capacidad de autoestima. A este respecto, Coyne señala dos modelos principales: la «víctima vulnerable» (la que hemos descrito) y la «víctima provocadora», individuos con un nivel de perfeccionismo elevado, obsesión por las reglas y espíritu crítico. Y es que el acosador no solo se ceba con los niños inseguros o introvertidos (víctima prototipo), sino también con aquellos que destacan en el grupo por ser más independientes, sacar buenas notas, mostrar altas capacidades, etcétera.



Fuente: Teléfono ANAR (Datos 2016).

El caso de María, que inicia este capítulo, responde a este segundo perfil y también a aquellos ejemplos en los que un niño es capaz de transitar entre los diferentes roles (acosador y víctima) según las etapas escolares. Estos jóvenes son los que tienen peor pronóstico en cuanto a su capacidad de maniobrar en la infancia y en la edad adulta, en caso de no resolver el problema. Y es que el bullying está relacionado con un buen número de desajustes emocionales, conductuales y de adaptación que se extienden en el tiempo.

Los niños acosadores tienden a exhibir actitudes desafiantes o criminales, su rendimiento académico es bajo y tienen más probabilidades de abandonar la escuela (Nansel y otros, 2004). Por su parte, las víctimas expresan sentimientos de depresión, ansiedad, aislamiento, baja autoestima, ideas e intentos de suicidio y, por supuesto, bajo rendimiento escolar (Schonfeld y Gould, 2007). La combinación de ambos roles (víctima y acosador) conduce a los mismos efectos secundarios mucho más allá.

La soledad de la víctima

Aquello que perjudica más a las posibles víctimas del bullying es su falta de vinculación con el grupo en el que se inscriben. Si bien es cierto que hay innumerables factores propios y externos que aumentan el riesgo de victimización, la nula integración entre sus pares (en el grupo) resulta decisiva. Jerónima Teruel, en su obra *Estrategias para prevenir el bullying en las aulas*, subraya: «No debemos olvidar que el sentido de pertenencia, de sentirse identificado con otro u otros es muy importante en la edad escolar; de hecho, es en los primeros años de la niñez cuando se desarrolla este concepto, que va cambiando con el tiempo en función del grupo de referencia. Así, a veces, desarrollamos patrones de comportamiento que el único propósito que tienen es el beneplácito del grupo al que pertenecemos, y no juzgamos la dimensión ética ni moral del bien y del mal; solamente nos dejamos llevar por el entorno y actuamos para sentirnos reconocidos por otros».

La importancia del grupo de referencia para el niño y adolescente va mucho más allá, puesto que este mismo actúa como factor de riesgo. Esto sucede si los amigos no presentan una buena

autoestima, no se puede confiar en ellos o son a su vez rechazados por el resto. De ahí que muchas intervenciones destinadas a la prevención o al tratamiento del bullying se construyan desde el conjunto de la clase, puesto que resulta más eficaz crear un ecosistema que empodere a cada miembro y favorezca la empatía y solidaridad en igualdad.

La conciencia del significado de la amistad y la vinculación grupal aparece en el niño alrededor de los ocho o nueve años. A partir de esta edad, los grupos se vuelven más sólidos, y los conflictos adquieren mayor protagonismo. Con anterioridad, los pequeños se conducen de una forma más egoísta y, aunque pueden ser selectivos (deciden con quién jugar o con quién no), las diferencias y confrontaciones son rápidamente superadas y olvidadas. Sin embargo, con la madurez del yo, de la noción del otro y de la necesidad del grupo, comienza el emparejamiento de los pares (homofilia), y las afinidades se imponen: los que juegan al fútbol, los que coleccionan cromos, etcétera.

Las secuelas del acoso

Ser víctima de bullying se relaciona con…

- Baja condición física.
- Escasa adaptación a la escuela.
- Sentirse infeliz.
- No sentirse a salvo.
- Hacer novillos.
- Tener un bajo rendimiento escolar.
- Abandonar la escuela.
- Aislamiento y sensación de soledad.
- Ansiedad.
- Elusión social.
- Depresión.
- Fantasías suicidas.
- Hiperactividad.
- Delincuencia.
- Agresividad.
- Menor aceptación.
- Rechazo.

Fuente: Susan M. Swearer y Shelley Hymel. «Understanding the Psychology of Bullying». *American Psychologist*. Mayo-junio, 2015.

Los testigos

El papel de aquellos que presencian el acoso es uno de los más controvertidos: ¿Hasta qué punto resultan responsables o corresponsables de la situación si no advierten del suceso? ¿Qué nivel de autoría se les puede atribuir si llegan a participar activamente distribuyendo, por ejemplo, un archivo o fotografía comprometido en un caso de ciberbullying? ¿Cómo redunda su inacción en el daño causado a la víctima? Un estudio reciente sobre la influencia de los compañeros en casos de bullying demuestra que suele haber de dos a tres testigos en cada incidente de acoso, y que, en la mayoría de las ocasiones, estos se dedican a alentar más que a disuadir al acosador.

Fuente: O'Connell y otros, 1999.

Otros estudios arrojan estadísticas distintas, pero siempre coinciden en que la pasividad de los testigos es la norma, un pequeño reducto interviene incluso haciéndose partícipe de la agresión, y los pocos que ayudan a la víctima, en la mayoría de los casos, son de género femenino. Asimismo, otra tendencia detectada indica que, a medida que incrementa la edad, el porcentaje de los testigos pasivos crece correlativamente. Estos resultados conducen a primar aquellas intervenciones antibullying en las que se involucra activamente a los compañeros, reforzando la empatía y la sensibilización hacia el bienestar del grupo.

Padres de un niño acosado

Ser víctima de bullying o como acosador responde a múltiples variables, que parten tanto del propio afectado como de su entorno. Uno de los factores estudiados con frecuencia es el papel de las familias, en el caso tanto de la víctima como del acosador (como veremos en el capítulo siguiente). Algunos expertos han intentado trazar un patrón familiar que explique por qué hay niños y adolescentes más proclives a ser víctimas del bullying y, entre las diferentes teorías desarrolladas, se apunta a modelos de familias en los que los miembros son especialmente críticos los unos con los otros; o son núcleos cerrados con escasa relación social o bien se trata de padres sobreprotectores, especialmente involucrados en la vida de sus hijos. En este último supuesto, los expertos alegan que un excesivo control conduce a una merma en la autonomía del menor.

Con respecto a los progenitores más devotos hacia sus pequeños destaca el estudio de Perry, Hodges y Egan (2011), donde se alerta de la negativa influencia de madres sobreprotectoras. Supuestamente, estas inhiben la capacidad del joven para explorar o experimentar nuevas situaciones, ya sea en solitario o con sus compañeros. De modo que el niño acaba siendo resguardado de las presuntas experiencias negativas y pierde la oportunidad de desarrollar habilidades para superar el conflicto o la incomodidad. El papel de los padres también ha sido objeto de estudio, especialmente en la relación paternofilial ente varones y cómo los padres enseñan de qué modo deben relacionarse con los otros chicos. En definitiva, la unidad familiar cuenta con un papel trascendental en la transmisión de valores y la capacidad de crecimiento o inhibición de las habilidades sociales básicas.

Lista de alerta para los padres

CAMBIOS FÍSICOS / SOMÁTICOS

- Llanto frecuente.
- Sensación de ahogo.
- Opresión en el pecho.
- Trastornos gastrointestinales (vómitos, diarreas o estreñimiento).
- Pérdida de peso.
- Alteraciones en el sueño.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS	• Dolores de cabeza, estómago o del cuerpo en general. • Cambios repentinos de humor. • Ansiedad e inseguridad. • Disminución de autoconcepto (cómo se describe a sí mismo) y autoestima (valoración que hace de su persona). • Baja capacidad para autorregular sus emociones y conductas. • Alteraciones conductuales caracterizadas por excesiva agresividad. • Ataques de pánico. • Miedo a ir al centro escolar. • Cambios bruscos en su humor o estado de ánimo. • Pensamientos suicidas. • Ansiedad y trastornos depresivos o alimenticios (anorexia o bulimia).
CAMBIOS SOCIALES	• Aislamiento y alejamiento social. • Bajo interés en el establecimiento de relaciones. • Desinterés o resistencia a salir de casa. • Ausencia de amigos o de personas de confianza. • Déficits en habilidades sociales. • Dificultad para quedarse en casa antes que ir al colegio o al instituto.
MODIFICACIÓN DE HÁBITOS	• Desinterés por las actividades extraescolares y de ocio. • Modificación en el tiempo dedicado al estudio. • Desajustes en los hábitos alimentarios (modo de comer y cantidad ingerida). • Disminución del rendimiento académico.

Fuente: José Antonio Molina del Peral y Pilar Vecina Navarro. *Bullying, ciberbullying y sexting. ¿Cómo actuar ante una situación de acoso?* Ediciones Pirámide. Madrid, 2015.

Al margen de la influencia paternal, evaluada como un riesgo en el desarrollo del rol de víctima o acosador, el papel de los padres resulta decisivo a la hora de superar un conflicto de estas características, especialmente porque casi siempre son ellos quienes denuncian y buscan la solución. De ahí las estadísticas recogidas por el teléfono ANAR, que muestran que en un 70,6 % de los casos de ciberbullying y en un 69,8 % de los otros tipos de acoso son los progenitores (en su mayoría, las madres) quienes denuncian la situación y requieren ayuda para atajar el problema.

A quién recurrir

La indefensión es una característica común en las víctimas. La

situación de acoso suele sobrepasar su capacidad para afrontar el problema, y estos niños y adolescentes acaban inmersos en una espiral de baja autoestima, aislamiento y culpabilidad. Romper el círculo vicioso denunciando su situación es algo complejo, puesto que se sienten totalmente superados y, en parte, responsables.

¿Qué suele hacer una víctima de bullying? Entre las estrategias habituales se encuentran:

1. Ignorar la situación; ocultándola por lo general a ojos del entorno académico y familiar.
2. Evitar o huir de los acosadores.
3. Buscar el apoyo de nuevos amigos.
4. En el mejor de los casos, plantar cara o hablar con algún adulto.

Sobre este último punto, si la persona elegida es un profesor o tutor escolar, es de vital importancia la respuesta que este ofrezca al acosado. Aunque ya expondremos el papel de la escuela en un contexto de bullying, el tutor o profesor que recibe en primer lugar una denuncia de esta clase de acoso tendría que disponer de un protocolo inmediato de actuación, a fin de no redundar en la indefensión de la víctima.

¿Por qué a mí?

A continuación, se expone un cuestionario diseñado para aquellos niños y adolescentes que son víctimas de bullying. Se trata de un ejercicio de autoanálisis para entender la dimensión del problema y poder señalar de forma tangible qué le ocurre al menor.

Escala de victimización para estudiantes

Contesta las siguientes preguntas pensando en lo que realmente te pasó a ti en los últimos 7 días. Para cada pregunta marca cuántas veces otro estudiante te hizo algo en dicho período.

En los últimos 7 días…	**0**	**veces**	**o más**
Un estudiante me hizo bromas (me molestó) para que me enojara.			
Un estudiante me dio una paliza.			
Un estudiante dijo cosas sobre mí para hacer reír a otros estudiantes.			

Otros estudiantes me alentaron (estimularon, aconsejaron) a pelear.													
Un estudiante me empujó.													
Un estudiante me invitó a pelear.													
Un estudiante me dio una bofetada/patada.													
Un estudiante me insultó a mí o a mi familia.													
Un estudiante me amenazó con herirme o golpearme.													
Un estudiante trató de herir mis sentimientos.													

Fuente: Pamela Orpinas. *Measurement Manual. Aggression, Victimization & Social Skills Scales*. Universidad de Georgia, 2009.

El caso de María

La intervención en el caso de María pasó por diferentes etapas:

1. Aplicar los diferentes test sobre el coeficiente intelectual a fin de determinar si se trataba de una niña superdotada y analizar en qué resultaba más competente.
2. Tratar el entorno familiar con el propósito de que entendieran los problemas de autoestima que estaba desarrollando la pequeña.
3. Intervenir para reforzar la autoestima y soslayar estrategias de victimización que María ponía en práctica para atraer la atención.
4. Trabajar la empatía.

María era capaz de transitar entre los papeles de víctima y acosadora por sus altas capacidades. La inseguridad y la baja autoestima, no obstante, la tenían sumida en una ansiedad traducida en constantes problemas de adaptación en su entorno escolar. En este caso, el trabajo transversal uniendo familia y escuela fue decisivo para romper esa perniciosa dinámica.

CAPÍTULO 3

¿POR QUÉ YO?
EN LA PIEL DEL ACOSADOR

«—¿Qué es eso? —dijo el chico que nos estaba iluminando con la linterna, y solo entonces me di cuenta de que me estaba enfocando la cara y que era yo de quien estaba hablando… o más bien gritando.

—Vámonos de aquí —me dijo Jack en voz baja, y me tiró de la manga de la sudadera y echamos a andar para alejarnos de ellos.

—¡Espera, espera, espera! —gritó el chico de la linterna, cerrándonos el paso. Volvió a enfocarme la cara con la linterna. Ya estaba solo a un metro y medio de distancia—. ¡Ay, madre! ¡Ay, madre! —dijo, negando con la cabeza y con la boca abierta de par en par—.

¿Qué le ha pasado a tu cara?

—Déjalo, Eddie —dijo una de las chicas.

—¡No sabía que esta noche ponían *El Señor de los Anillos*! —exclamó—. ¡Mirad, chicos, es Gollum!»

Wonder. La lección de August, R. J. Palacio.
Penguin Random House. Barcelona, 2017

EL AGRESOR INFLIGE DAÑOS PSICOLÓGICOS, MORALES Y FÍSICOS EN LA VÍCTIMA COMO OSTENTACIÓN DE PODER.

El niño «rey»

—¿Por qué le clavaste el compás a tu compañera?

—Fue sin querer… Hice un gesto hacia atrás y le dio en la cara. No tuvo reflejos.

—Tu compañera tiene una herida a centímetro y medio del ojo. Las consecuencias de lo que has hecho podrían haber sido mucho más graves para Elena.

—Tampoco es para tanto, ¿no? Que solo es un arañazo, y ni siquiera me di cuenta.

Raúl es uno de los rostros más conocidos en la escuela, aunque por una triste reputación: acostumbra a poner la zancadilla a sus compañeros, a empujarlos, a interrumpir en clase, a ser

indisciplinado y a saltarse cualquier norma de convivencia que no le apetezca acatar. En casa su actitud déspota se mantiene con aquellos que considera inferiores (el personal de servicio, básicamente) y, a pesar de ese comportamiento, cuenta con el apoyo embelesado de toda su familia. Es el pequeño, y todo aquello que dice y hace cae en gracia ante sus padres y sus abuelos.

La posición de la escuela es bien distinta: los profesores se confiesan agotados de sus salidas de tono; lo han cambiado dos veces de clase por graves problemas de integración en el grupo, y la última fechoría ha sido clavarle un compás a una compañera porque «le molestaba» (cosa que le ha valido un expediente y una denuncia). Raúl desconoce la humildad, y sus impulsos egoístas le impiden ser amable y solidario con su entorno. Es un niño «rey» a punto de quedarse aislado para el resto de su vida académica.

El acosador

En una situación de bullying, la víctima es, sin duda, la persona que más padece y que requiere de la máxima alerta. Sin embargo, a menudo se olvida que este conflicto responde a una relación simétrica: el acosador es a su vez víctima de una serie de problemas psicológicos o discapacidades que lo conducen a la expresión de la violencia. Como punto de partida teórico, la actitud agresiva es analizada por la doctrina en dos sentidos: proactiva (acosador depredador) o reactiva (acosador vengador). Rosario Ortega, en su obra *Agresividad injustificada, bullying y violencia escolar*, subraya: «Todos los fenómenos de bullying no son iguales, ni se originan de la misma forma, ni tienen los mismos efectos. En este sentido, la mayoría de las conductas agresivas que terminan siendo fenómenos de bullying emergen sin provocación alguna por parte de la víctima, aunque es muy frecuente que el agresor encuentre la manera de justificar su comportamiento en rasgos de personalidad, en el aspecto físico, en hábitos o actitudes que a él le parecen destacables de la persona que se convierte en objeto de su maldad».

Diferentes estudios concluyen que los mayores índices de violencia tienen lugar durante la preadolescencia (de 10 a 13 años), aunque también resulta significativa en la etapa posterior (de 14 a 17 años) (Pailing y otros, 2014). De modo que, aunque el bullying

está presente con fuerza en la primaria, parece que sus consecuencias más graves llegan con la plena adolescencia, en tanto que es un período decisivo para la formación de la personalidad del individuo. A este respecto, Ortega advierte del peligroso juego de la violencia, ya que «el acoso entre escolares adquiere la forma de un juego de rol en el que un estudiante asume el papel dominador, por sí solo o con la complicidad de otros, e intencionadamente, injustificadamente y extensivamente ataca a otro estudiante, que asume de forma inapropiada un rol de sumisión en una relación social entre iguales que sería la que les correspondería moralmente».

El perfil del niño o adolescente acosador

Así como es relativamente fácil establecer un perfil de víctima ideal para el bullying, el niño o adolescente acosador puede responder a diversos patrones, la mayoría definidos por el tipo de violencia que ejerce y sus motivaciones ulteriores. Algunos estudios afirman que estos suelen ser física e incluso psicológicamente más fuertes que sus compañeros; acostumbran a actuar con impulsividad; acatan órdenes con dificultad; ignoran las normas y demuestran un nivel de tolerancia muy bajo. Estas son algunas de las conclusiones del estudio *Agresión proactiva y reactiva entre acosadores, víctimas y víctimas-acosadores en la escuela*, de las profesoras Christina Salmivalli y Eija Nieven, las cuales añaden: «[los acosadores] entablan relaciones negativas con los adultos, su rendimiento académico en la escuela suele ser pobre y exhiben una falta de autocrítica, a pesar de que pueden ser altamente valorados y apreciados por sus compañeros. Sus problemas sociales se agravan con la edad, pero mientras son escolares es fácil para ellos atraer la atención de sus colegas y que incluso algunos de ellos sigan sus pasos».

Resultados parecidos arrojó la investigación llevada a cabo por Paaki Srivastava, *Determinantes de los acosadores en la escuela: rasgos y patrones de conducta*, que analizó dos cursos de estudiantes de 8 a 11 años con problemas de bullying con el objetivo de identificar factores individuales de riesgo que predispusieran a los menores hacia esa clase de comportamiento. Así pues, se observó que:

1. Los acosadores destacaban por su extroversión, siendo especialmente participativos en actividades sociales, y por su independencia, subrayada con características como la tozudez y la capacidad de persuasión.
2. De igual modo, estos chicos eran especialmente duchos en el pensamiento concreto, siendo capaces de identificar las reglas sociales y mostrarse especialmente encantadores.
3. Los acosadores mostraban una menor intuición, apertura de mente y cierta rigidez en el comportamiento.

La cuestión es que el grupo estudiado perfiló una constelación de rasgos que incluso contradecían hallazgos precedentes donde se mostraba a los acosadores con una personalidad agresiva, rechazo absoluto a la norma, negación ante la colaboración con los otros y un impulso imperante de dominar y suprimir al resto. Srivastava, por su parte, expuso un retrato en el que estos niños sí tendían hacia el impulso y hacia la despreocupación, pero también podían ser amistosos, responsables y participativos, hasta el punto de que no se podía percibir una señal de alerta en ellos. ¿Cómo es posible entonces que un menor transite de un rol a otro, como ocurre con aquellas víctimas que llegan a ser acosadores en otra etapa? La investigación concluyó que estos niños se encuentran especialmente perturbados por la imagen que tienen de ellos mismos y realizan esfuerzos de toda clase para frenar su impulsividad, aunque no cuentan con las habilidades necesarias para establecer este autocontrol.

Debilidad del ego

Existe consenso respecto a que los acosadores interpretan con dificultad los códigos de conducta social, en especial en referencia a la relación intergrupal. Por lo general, estos niños y adolescentes han sido siempre retratados como carentes de valores (juicio social) y con una bajísima tolerancia a la frustración, además de pobre autocontrol, como ya hemos citado. El estudio llevado a cabo por la doctora Audrey Baumeister propone que los acosadores se distinguen por la inestabilidad de su ego, por lo que es habitual que reaccionen a la defensiva ante las amenazas (reales o no) que

pongan en duda su fortaleza. Asimismo, estos menores son más propensos a la hostilidad, a la ira y a la agresión que el resto.

Otras aproximaciones hablan de acosadores con comportamiento compulsivo en búsqueda de nuevas sensaciones, falta de empatía, ausencia de un sistema de valores y la tradicional baja autoestima. En cualquier caso, en una relación de bullying, el acosador asume una presunta superioridad y busca la sumisión sin condiciones de la víctima. Esta dinámica lo reafirma en su actitud, ejerciendo un poder que se apoya en la mencionada ausencia de empatía hacia el sufrimiento ajeno.

Una visión positiva de la violencia, la necesidad de dominar y la falta de empatía hacia los otros sostiene el razonamiento del acosador.

Tipología del acosador

El acosador

- Es un niño o niña que, en ocasiones, no es objeto de bullying.
- Proceden o no de entornos habituados a la violencia.

El comportamiento de los que ejercen bullying se relaciona con…

- Baja empatía, aunque sí capacidad para reconocer (intelectualmente) los sentimientos del otro.
- En la adolescencia, un mayor desapego moral y una visión egoísta de la consecución de objetivos personales a través de la agresión.

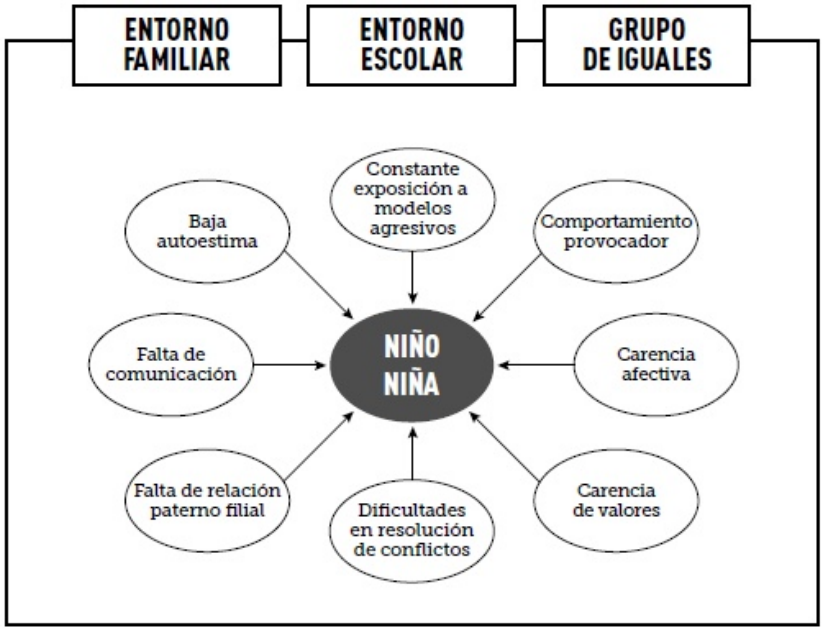
- Personalidad antisocial.
- Problemas de conducta.
- Manipulación social.
- Carácter frío e insensible o, por el contrario, apariencia de amabilidad y habilidades embaucadoras.
- Inestabilidad emocional.
- Capacidad de fabulación.
- Tendencias psicopáticas.
- La agresividad como una expresión más de los problemas emocionales.
- En algún caso, mayor inteligencia.
- En algún caso, procedencia de estatus social elevado.

Jerónima Teruel, profesora de la Universidad de Valencia, se apoya en el perfil trazado por expertos criminalistas y psicólogos para indicar que un niño puede ser autor de bullying cuando:

- Espera y quiere que se haga siempre su voluntad.
- Le gusta probar la sensación de poder.
- No se siente bien o no disfruta con otros niños.
- Sufre intimidaciones o algún tipo de abuso en casa, en la escuela o en la familia.
- Es frecuentemente humillado por los adultos.
- Vive bajo constante presión para que tenga éxito en sus actividades.

Según estos indicadores, Teruel subraya que: «Cuando un niño, influido por su ambiente, reúne estas características, desarrolla un patrón de comportamiento que le reporta determinadas ventajas a la hora de enfrentarse a su mundo. Es una lucha de fuerzas en la que, por un lado, opera la víctima que lleva dentro […] y, por otro, la necesidad de doblegar al débil para reconocerse a sí mismo como fuerte».

Mapa conceptual para el desarrollo de conductas disruptivas



Fuente: Jerónima Teruel. *Estrategias para prevenir el bullying en las aulas*. Ediciones Pirámide. Madrid, 2007.

Padres de un niño acosador

Ante un caso de bullying, el papel de todos los involucrados resulta difícil de asumir, pero que un padre reconozca el mal comportamiento o la crueldad de un hijo es de las tareas de peor gestión. Recordemos que víctimas y acosadores se encuentran inmersos en un contexto donde las influencias sociales, familiares, académicas y sus propios factores personales podrían inducir esta violencia. Así como vimos que niños excesivamente protegidos en su hogar, controlados y con carencias en su autonomía eran susceptibles de ser víctimas de bullying, ¿qué dice la literatura científica sobre la influencia paternal en el caso de los que infligen la violencia?

Los primeros estudios de Olweus señalaban sin matices que los acosadores procedían de familias en las que el uso o la tolerancia de la violencia era la norma; la disciplina, poco consistente, y sus miembros se procuraban escasa atención y cariño. Otras

investigaciones sugieren que aquellos padres agresivos, que ya en su infancia fueron agresores, son más propensos a tener hijos acosadores (Farrington, 1993). De igual modo, se han establecido conexiones con entornos familiares afectados por la violencia doméstica, con escasa comunicación entre los miembros, poca (o nula) supervisión parental o padres autoritarios, abusadores o que se rigen por normas excesivas o incongruentes. Dicho esto, se trata de conclusiones que no han sido capaces de establecer una relación directa (causa-efecto), pero sí apuntan a una inducción a la conducta violenta entre los menores.

Obviamente, un abuso de poder en casa puede traducirse en un abuso de poder en la escuela con facilidad. El niño o adolescente traslada lo que le resulta próximo, aunque sea una escala de valores totalmente errónea. Sin embargo, en el caso de que un niño recurra a la violencia con sus compañeros, recordemos que no hay que culpabilizar a un solo factor, puesto que este comportamiento es siempre el resultado de diversos condicionantes: el entorno académico, los rasgos individuales del menor, las jerarquías de poder establecidas en la familia y entre los amigos, etcétera.

PADRES QUE RECHAZAN A SUS HIJOS, HOSTILES O FRÍOS; UN RIESGO PARA EL DESARROLLO DE LA AGRESIVIDAD ENTRE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES.

¿Por qué yo?

A continuación, se expone un cuestionario diseñado para aquellos niños y adolescentes que son responsables de bullying. Se trata de un ejercicio de autoanálisis para hacer tangible su conducta ante los ojos del menor.

Escala de agresión

Contesta las siguientes preguntas pensando en lo que realmente hiciste en los últimos 7 días. Para cada pregunta marca cuántas veces hiciste eso en dicho período.

En los últimos 7 días…	0 veces	1	2	3	4	5	6	7 o más

Yo hice bromas (molesté) a otros estudiantes para que se enojaran.														
Yo me enojé fácilmente con otra persona.														
Yo respondí con golpes cuando alguien me golpeó primero.														
Yo dije cosas sobre otra persona para hacer reír a los estudiantes.														
Yo alenté (estimulé, aconsejé) a otros estudiantes a pelear.														
Yo empujé a otros estudiantes.														
Yo estuve enojado la mayor parte del día.														
Yo peleé a golpes (puñetazos, tirar del pelo, morder) porque estaba enojado.														
Yo le di una bofetada (cachetada, palmada) o patada a alguien.														
Yo insulté a otros estudiantes (les dije malas palabras).														
Yo amenacé a alguien con herirlo o pegarle.														

Fuente: Pamela Orpinas. *Measurement Manual. Aggression, Victimization & Social Skills Scales*. Universidad de Georgia, 2009.

El caso de Raúl

La principal dificultad con este adolescente estribó en que tomara conciencia de la gravedad de sus actos, las consecuencias y los perjuicios que le iban acarrear en su vida académica y personal. Es por ello que la prioridad de su tratamiento se estableció del modo siguiente:

1. Iniciar una terapia para dotar de herramientas de control al adolescente.
2. Analizar de forma conjunta con el entorno familiar y académico el carácter déspota de Raúl y cómo sus acciones debían ser sancionadas adecuadamente.
3. Acompañar al adolescente en la comprensión de la pérdida progresiva de sus privilegios y de la confianza de su entorno.
4. Trabajar la empatía.
5. Ayudar a la construcción de una escala de valores morales, a la mejora de las relaciones intragrupales y a fomentar el respeto como norma de comportamiento.

Raúl se encontraba inmerso en una rueda de descontrol emocional; se sentía poderoso y necesitaba materializar ese poder a través de la humillación de aquellos a los que consideraba inferiores

(compañeros de escuela, personal de servicio, etc.). La intervención en el caso de Raúl pasaba necesariamente por un despliegue de técnicas de modificación conductual.

CAPÍTULO 4

¿POR QUÉ EN LA ESCUELA?

«El hijo del alcalde y el del guardabosques mayor eran compañeros míos de clase y a veces venían a mi casa; eran chicos salvajes pero que pertenecían al mundo bueno y permitido. A pesar de ello, mantenía amistad estrecha con chicos vecinos, alumnos de la escuela de primera enseñanza a quienes generalmente despreciábamos. Con uno de ellos he de empezar mi relato.

Una tarde en que no teníamos clase —andaba yo por los diez años— vagaba con dos chicos de esta vecindad cuando se nos unió un chico mayor, más fuerte y brutal que nosotros, de unos trece años, alumno de la escuela e hijo de un sastre. Su padre era un bebedor crónico y toda la familia tenía mala fama. Yo conocía bien a Franz Kromer; le tenía miedo y no me gustó que se uniera a nosotros.»

Demian, Herman Hesse. Alianza Editorial. Barcelona, 2011

LA ESCUELA ES EL NIDO DONDE NACEN LA MAYOR PARTE DE LOS CASOS DE BULLYING.

La niña «con demasiada imaginación»:

—¿Qué ha ocurrido hoy en la escuela?

—Sandra se ha reído de mí. Ha comenzado a gritar en el pasillo que yo tenía la lepra y que daba asco.

—¿Algún profesor se ha dado cuenta de lo que pasaba? ¿Se lo has dicho a alguien?

—No.

Nuria tiene diez años y una hermana un poco mayor, Laura, totalmente opuesta a ella. Laura es alegre, extrovertida y no ha tenido ningún problema en toda su vida escolar. Nuria, por su parte, es tímida, apenas expresa lo que siente o aquello que le preocupa, y está siendo víctima de bullying desde el inicio del curso. Su agresora es otra compañera de clase, Sandra: una verdadera líder del grupo que menosprecia siempre que puede a

Nuria.

Así pues, los insultos, la mofa, el aislamiento social, fomentado por Sandra, se han convertido en el día a día de Nuria. Esta padece desde pequeña problemas dermatológicos, y es precisamente su piel la que acaba delatando lo que ocurre. La niña experimenta desde hace meses graves crisis de eccema nervioso, el cual se agrava extremadamente con cada episodio de humillación pública. Puesto que Nuria no había confesado a nadie lo que le ocurría en la escuela, sus padres han visitado innumerables expertos a fin de hallar el tratamiento adecuado. Los distintos especialistas acabaron coincidiendo en un componente psicosomático de los episodios: el eccema se agrava con situaciones de estrés extremo. Si en casa las cosas van bien, los padres cuestionaron al colegio: ¿qué le ocurre a Nuria cuando va a la escuela?

La escuela frente al bullying

Las diferentes formas de acoso pueden tener lugar dentro y fuera de la escuela, pero el germen siempre se encuentra en el entorno académico. De hecho, si nos ceñimos a la idea primigenia del bullying, los escenarios habituales son los pasillos, el patio, los laboratorios o espacios aislados o incluso la propia aula. Cualquier área de interrelación entre los alumnos y fuera de la vista del profesorado o tutores se convierte en un punto débil aprovechado por los acosadores para llevar a cabo sus acciones.

La invisibilidad de las agresiones, físicas o verbales, es una triste constante en este sentido. Si el profesorado no las detecta, queda en manos de la víctima o de sus compañeros denunciar la situación. Es por ello que muchas acciones de prevención están encaminadas al control y a la supervisión de espacios, así como a las dinámicas de grupo que suceden en ellos. Por otra parte, la escuela en sí misma puede ser analizada a través de una serie de factores de riesgo. Algunos expertos señalan que el tamaño del centro académico (múltiples líneas, coincidencia de primaria y secundaria, etc.), la cantidad de alumnos por aula o la mezcla de edades distintas (como ocurre, por ejemplo, en instituciones rurales) son aspectos que considerar; aunque lo que realmente predispone el caldo de cultivo del bullying se resume en tres parámetros (Galloway y Roland,

2004):

1. La política e ideario de la escuela.
2. La actitud y capacidad de respuesta del profesorado ante situaciones de bullying.
3. El grado de supervisión de los espacios. En especial, durante las actividades de libre circulación.

Aquí deberíamos sumar las estrategias antibullying desarrolladas (existencia o no de un protocolo de actuación) y el clima de confianza alcanzado entre el tutor o profesor y el alumnado, que favorece la detección precoz y la involucración de todos los agentes en la resolución de cualquier incidente.

Una realidad incómoda

En nuestro país, el bullying ha pasado en las últimas décadas de ser un problema apenas tipificado a generar alarma social tras los tristes casos que han copado titulares y removido la conciencia de la administración y de la sociedad. Se han hecho grandes avances a través de la creación de canales para la denuncia anónima de los casos y para el apoyo en la resolución. Sin embargo, la implantación de herramientas específicas en las escuelas sigue siendo desigual y con resultados erráticos.

Recordemos que el centro académico puede ser corresponsable de una agresión si esta es infligida por un menor de catorce años durante el horario lectivo y en sus instalaciones. Pese a este alto grado de responsabilidad, la recopilación de casos conduce a respuestas tan distintas por parte de los colegios como la siguiente clasificación:

1. La escuela ajena. El centro académico desconoce el bullying. Los responsables se declaran ajenos a la situación y, si esta se ha producido, dudan de que haya sido bajo su tutela. Ante pruebas evidentes, el colegio puede colaborar o no en la resolución del conflicto.
2. La escuela negacionista. Ya no se trata de no declararse al corriente de la situación, sino de negarla por completo. Aquí la

reputación pública del colegio es protegida de forma férrea, hasta el punto de que algunos minimizan el caso (por ejemplo: el menor se ha inventado la historia, se ha buscado el problema, etc.) y sugieren a los padres de la víctima que lo cambien de escuela antes que asumir la situación de bullying e intervenir en ella (cosa que implicaría su reconocimiento).

3. La escuela incapaz. Se trata de centros conscientes de la existencia de bullying en sus dependencias pero que, por diversas circunstancias, no han desarrollado protocolos adecuados para intervenir. De modo que, en casos graves, se declaran incapaces de actuar y cargan a los padres, a la inspección académica o a los psicopedagogos con la resolución.
4. La escuela consciente. Cada vez son más los centros que incorporan los protocolos antibullying en los programas escolares. Estas instituciones son conscientes de la posibilidad de que surjan casos de violencia en sus aulas y actúan de forma preventiva. Cuentan con sistemas de detección e implican a todos los miembros de la comunidad educativa.

No se trata de una tipificación científica, sino de un resumen aproximado de respuestas comunes que han hallado víctimas de bullying. Aquí podrían sumarse otros ejemplos, como aquellos centros en los que el profesor o tutor se encuentra plenamente involucrado en la prevención del bullying, pero la dirección no; o respuestas tan extraordinarias como el colegio que marginó a unos padres cuyo hijo era víctima de bullying para que nadie (ni profesorado ni AMPA) los ayudara a dilucidar quién estaba tras las amenazas, insultos y golpes que el pequeño padecía. Este último supuesto es un caso verídico y, desafortunadamente, nada inusual. La reputación de la escuela ante las familias es un bien intangible atesorado a lo largo de generaciones, y los casos de bullying son valorados, a menudo, como un desprestigio inmerecido.

La cuestión es que ante una respuesta nula o deficiente de la escuela, el bullying se engrandece por su repercusión en la víctima. Esta se siente aún más desprotegida y sometida si ha decidido confiar en sus profesores y estos no logran (o no quieren o no pueden) intervenir adecuadamente.

La intervención desde la escuela

Hay diferentes formas de abordar el bullying desde el centro escolar. De forma preventiva, las intervenciones contemplan:

Desde la dirección

- Incorporar al currículum académico programas de educación en valores. Por supuesto que a la escuela le corresponde la misión principal de transmitir conocimiento, pero también es el espacio en el que nuestros hijos crecen, se desarrollan y ponen a prueba sus primeras interacciones sociales. El centro y, en particular, la clase constituyen el ecosistema social donde cada menor pone a prueba sus habilidades sociales, de acuerdo con su personalidad. Se ha comprobado que tratar asuntos como el respeto, la solidaridad o la empatía mejoran el clima educativo.
- Diseñar protocolos específicos para detectar de forma precoz el bullying. Estos dispositivos deben ser compartidos con todos los miembros de la comunidad académica (profesores, tutores, padres y los propios alumnos), quienes asumirán un compromiso en su aplicación.
- Diseñar estrategias de intervención específicas en casos constatados de bullying. Sobre este punto la escuela debe tener clara qué clase de actuación debe llevar a cabo: tipos de penalización, sistema de denuncias, comunicación con estamentos de inspección, etcétera.
- Crear canales (o espacios) de comunicación suficientes para que los alumnos puedan denunciar con facilidad casos de acoso, ya sea como víctimas o como testigos.
- Establecer un mapa de áreas de riesgo, debido a la escasa o nula supervisión de un adulto. Como ya hemos mencionado, se trata de los escenarios habituales de este tipo de agresiones: pasillos, laboratorios, aulas en el cambio de clase, lavabos, etcétera.
- Establecer un sistema de vigilancia, de acuerdo con las áreas de riesgo y los espacios en la agenda académica en los que haya libre circulación de los alumnos.

Desde el aula

El profesor o tutor del grupo supone la primera línea de ataque en

cualquier incidente de estas características. El trato diario le concede una visión privilegiada de las dinámicas innatas del grupo, y su posición le otorga la posibilidad de intervenir en ellas, si fuera necesario. A él le corresponde entonces:

- Implementar el protocolo de detección y estrategias de intervención diseñadas por la dirección del centro académico.
- Evaluar el clima de la clase y los roles que adquieren cada uno de sus miembros.
- Acompañar a aquellos alumnos con factores de riesgo evidentes, ya sea por su carácter, una diferencia obvia (raza, orientación sexual, etc.) o por una deficiencia física o psíquica que sea percibida como debilidad por parte de un acosador. No todos los estudiantes son iguales, y el profesor nunca debería abordar la clase como un bloque homogéneo; trabajar desde las diferencias le permitirá encontrar el camino hacia la integración.
- Guiar a los alumnos en la búsqueda de su conciencia de grupo. El profesor o tutor debe fomentar ese vínculo como clase y promover el apoyo mutuo, especialmente en situaciones de conflicto.
- Fomentar el debate y el proceso de aprendizaje sobre temas clave relacionados con el bullying: el miedo, la culpabilidad, la complicidad, la empatía, el acoso, etcétera.
- Concienciar sobre la necesidad de comunicar y denunciar cualquier caso de violencia, ya sea como víctimas o como testigos. Es importante que los menores comprendan el grado de complicidad que implica callar ante el bullying.

En el aula también es de suma importancia la actuación de los iguales, es decir, los compañeros de clase. En caso de bullying, su posición de testigos o cómplices resulta especialmente compleja. Cierto es que la víctima se siente intimidada y suele callar el acoso por creerse indefensa, sentir vergüenza o verse sobrepasada ante las circunstancias; y de igual modo, sus compañeros también pueden hacerse eco de esos sentimientos. Muchos no prestan ayuda al acosado, se muestran indiferentes o silencian la situación por miedo, ya sea a convertirse ellos en el objeto del ataque, ya sea a

verse imputados de algún modo. Así pues, la implicación del grupo es uno de los factores clave que se deben trabajar para la prevención del bullying y su intervención. A él le corresponde:

- Colaborar en las tareas de detección. Si el profesor o tutor cuenta con una posición privilegiada para ello, los compañeros de la víctima se encuentran en realidad en una posición aún más próxima.
- De forma voluntaria, participar en los programas de acompañamiento. Algunas estrategias de intervención se basan en la participación activa de los pares; de modo que, por ejemplo, alumnos de cursos superiores acompañan a la víctima en la escuela o, incluso en la misma clase, los compañeros actúan como centinelas ante situaciones de conflicto.

Sistemas de apoyo entre iguales

Ya actúen como ángeles guardianes, centinelas, líderes motivacionales o elementos de cohesión del grupo, el apoyo de los compañeros en estrategias antibullying ha demostrado ser uno de los recursos más efectivos.

Estas técnicas se basan en la selección de una serie de alumnos candidatos, los cuales participan voluntariamente y se les forma ex profeso para interceder, si fuera necesario, en el conflicto. Otras posibles formas de actuación son la custodia a las víctimas en los tiempos de libre circulación, la integración de alumnos en riesgo en los grupos de juego para evitar su aislamiento, la tutorización transitoria en los cambios de ciclo escolar, etcétera.

Un estudio (Cowie y Smith, 2010) demostró que aquellas escuelas que incluían los sistemas de apoyo entre iguales en sus protocolos de bullying demostraban un menor nivel de conflicto y eran percibidas como más implicadas en el bienestar del alumnado.

- Comunicar. Ya no se trata de que los alumnos informen sobre situaciones de acoso, sino de que alcancen un clima espontáneo y fluido de comunicación entre iguales y con sus responsables académicos. De igual modo, la exposición de ejemplos (situaciones o vivencias similares) por parte de los compañeros estimula a los afectados por el bullying a dar el paso para hacer pública su situación.

Cómo penalizar el bullying

El acoso escolar es un problema que adopta múltiples formas y, aunque nace en el colegio, trasciende casi siempre sus muros. El nivel de responsabilidad del centro escolar alcanza una dimensión legal, como ya hemos dicho, si el agresor es menor de catorce años. Al margen de esta obligación, la comunidad escolar es siempre la máxima autoridad para atajar el conflicto, por lo que acabará implementando las medidas correctoras oportunas. Caso aparte serán aquellos ejemplos con autores de mayor edad o cuyas actuaciones impliquen un delito penal. Y es que el bullying no responde exactamente a una acepción juridicopenal única. La ley afronta las secuelas de esta violencia según se trate de faltas, lesiones, atentados al honor, etcétera.

Así pues, si el caso alcanza repercusiones judiciales, la jurisdicción del menor actuará desde tres frentes a la vez:

1. Asegurando la protección de la víctima de sus acosadores (y, si fuera preciso, de los testigos).
2. Determinando las medidas educativas y sancionadoras para el agresor con base en sus circunstancias psicosociales y de acuerdo a la entidad de los hechos perpetrados.
3. Determinando la reparación de daños y perjuicios ocasionados, si procediera.

¿Y la escuela? La capacidad sancionadora existe y debe aplicarse de forma inmediata con el objetivo final de que la víctima se sienta apoyada y protegida, y el acosador asuma cuanto antes el alcance de su comportamiento. La sanción actúa igualmente como ejemplo ante el resto de la comunidad escolar, la cual de un modo u otro ha de participar en este proceso de penalización. Ponerla en práctica, no obstante, es un tema más complejo y que mantiene divididos a los expertos en dos posiciones principales:

1. La penalización disciplinaria, más rígida y tradicional. Esta contempla reprimendas verbales a cargo de la máxima autoridad de la escuela; reuniones con los padres del menor; expulsión total o parcial del centro por períodos de tiempo acordes al alcance de los hechos; castigos consistentes en la

limpieza de espacios, permanencia en el centro escolar en horas no lectivas, exclusión de actividades de ocio como colonias, casales, etc.; encargo de trabajos extracurriculares; confesión pública de los hechos; expulsión (parcial o total) de los equipos de deporte, etcétera.

2. La penalización restaurativa, la cual se afronta de forma indirecta y no sancionadora. Este modelo persigue recobrar un clima de cordialidad cuanto antes y fomentar las buenas relaciones intergrupales. Se trabaja a través de reuniones con los alumnos implicados, haciendo un especial seguimiento de su actitud y comportamiento, así como exposiciones en la clase sobre los hechos acontecidos para incitar a la reflexión grupal. La idea es resolver el conflicto y reparar el daño con la contribución de todos.

El método KiVa

Esta aproximación restaurativa cree en la recuperación de las buenas relaciones del grupo antes que en el castigo tradicional. El acosador no es concebido como el único responsable, sino que sus acciones se valoran como la suma de múltiples factores: la presión de los compañeros, los problemas familiares, etcétera.

El programa de intervención restaurativa más conocido es el KiVa Koulu, de origen finlandés, que incluye intervenciones universales (sin diferenciar víctima o acosadores) junto con otras más específicas, tratando de forma segmentada a víctimas, acosadores y compañeros. El trabajo en la clase se apoya en un entorno virtual recreado mediante un juego de ordenador. A través de este, los menores seleccionan los personajes que desean encarnar; experimentan dificultades simuladas y se obligan a establecer estrategias colaborativas, cuya moraleja se traspasa a la vida diaria en el aula. La aplicación del KiVa ha logrado un 34-37 % más de reducción de casos (tanto de bullying como de ciberbullying) que otros sistemas disciplinarios tradicionales.

La escuela de los padres

La elección de un colegio para nuestros hijos es una de las tareas más importantes que lleva a cabo un progenitor. La opción religiosa o laica; si es un centro privado, concertado o público; si se priman las artes o las ciencias; las instalaciones; el nivel de resultados en las

pruebas de selectividad; el perfil del profesorado, etcétera, son algunos de los múltiples indicadores que decantan la balanza en la matriculación. Pero la excelencia académica no lo es todo. Los padres realizan un gran ejercicio de confianza al dejar la formación y la seguridad de sus hijos en manos de la escuela. Y quizá esta sea la principal razón que sustenta el desamparo y decepción cuando uno de ellos acaba siendo víctima de bullying.

Un caso de acoso escolar es un fracaso. No haber sabido prevenir, detectar o atajar la situación. La búsqueda de responsabilidades es inmediata y, por eso, la escuela debería buscar desde el inicio su complicidad en la prevención. Algunos de los protocolos más eficaces de actuación incluyen la formación específica de los padres, ya sea mediante cursillos o charlas informativas. La necesaria educación en valores que atribuimos a la escuela ha de nacer y ser acompañada, obviamente, en el hogar de los menores.

El caso de Nuria

Los brotes de eccema continuos acabaron delatando el estado nervioso de Nuria. Su carácter introvertido y apocado la había puesto en el ojo de mira de la líder de la clase, Alexia, quien consiguió aislarla del grupo. Todos los compañeros de clase eran invitados a los cumpleaños excepto ella. Con el agravamiento de los síntomas y la desmejora del aspecto de Nuria, la marginación dio paso a los insultos constantes. Cuando la madre acudió al centro escolar en busca de apoyo, la respuesta fue decepcionante: los responsables afirmaron que la niña se lo inventaba todo y que quizá le resultaría más conveniente un cambio de escuela.

La intervención en su caso siguió las siguientes directrices:

1. Trabajar la autoestima de Nuria, destacando sus habilidades y reforzando las capacidades.
2. Ante la falta de colaboración del centro escolar, se optó por cambiarla de escuela. No es una medida recomendable *a priori* porque parece penalizar a la víctima y dejar impunes los actos de los acosadores, pero en casos graves o de indiferencia académica es aconsejable.
3. En su nueva escuela advertir de los precedentes a los profesores

y solicitar su acompañamiento, incluso pidiendo que sea destacada en el grupo por algún encargo especial: nombrarla delegada, supervisora de clase, etcétera.

4. Dotar a la pequeña de herramientas para la comunicación y la resolución positiva de conflictos.
5. Animar a Nuria a la exposición a entornos fuera de su área de confort: nuevos amigos, nuevas actividades, etcétera.

Para Nuria no hubo una respuesta adecuada por parte de la escuela. Sin embargo, cada vez son más los centros académicos que, afortunadamente, hacen suya la responsabilidad de actuar en el nido del conflicto: sus propias aulas.

CAPÍTULO 5

ANALIZANDO EL BULLYING

DIVERSOS ESTUDIOS PLANTEAN CÓMO IDENTIFICAR EL BULLYING EN EL ÁMBITO ESCOLAR A FIN DE PREVENIRLO ANTES DE QUE SURJA Y, EN CASO DE QUE YA SEA UN PROBLEMA, ATAJARLO RÁPIDAMENTE.

Las diferentes técnicas de intervención pasan siempre por determinar qué tipo de bullying (agresión instrumental o emocional, por ejemplo) se produce y cómo es posible reconducirlo. Antes, eso sí, resulta indispensable la detección a través de estudios como el test Olweus, considerado de uso universal. No obstante, su aplicación se combina ya con otros modelos que no se centran solo en la respuesta individual del alumno, sino que abarcan el informe elaborado por el profesorado o tutores, o la clasificación entre alumnos (que, a su vez, establece una especie de *ranking* de coincidencias de nombres tanto de víctimas como de acosadores).

En todos estos estudios lo más relevante es establecer un nivel de riesgo, que emana de indicadores tales como:

- **La escala de soledad del niño o adolescente**, que evalúa el aislamiento y la insatisfacción social.
- **La escala del maquiavelismo infantil**, enfocada a identificar las estrategias y creencias por parte del niño o adolescente sobre la posible manipulación de los que lo rodean.
- **La escala de reactividad o agresividad proactiva**, que expone los niveles de comportamiento en este sentido. Un ejemplo de sentencia en este test es: «Si no consigo lo que quiero, me enfado».
- **Clasificación de comportamientos de bullying entre compañeros**. En este caso, los estudiantes reciben un abanico de descriptores que ilustran actitudes o comportamientos propios del acoso y han de vincularlos a un listado con nombres de sus compañeros, si procede.

Otro aspecto trascendental en el estudio del bullying consiste en su correcta tipificación. Diversos investigadores han llegado a determinar patrones de agresividad y violencia vinculados al bullying hasta llegar a una clasificación de cuatro subtipos

principales, los cuales pueden manifestarse de forma individual o conjunta:

1. Bullying físico.
2. Bullying verbal.
3. Exclusión social.
4. Dispersión de rumores.

Test Olweus (resumen de las cuestiones principales)

1. ¿Cuánto te gusta la escuela?

No me gusta nada		
No me gusta		
Ni me gusta ni me disgusta		
Me gusta		
Me encanta		

2. ¿Eres chico o chica?

Chico		
Chica		

3. ¿Cuántos buenos amigos tienes en tu clase?

Ninguno		
1		
2-3		
4-5		
6 o +		

4. ¿Cuántas veces has sufrido bullying en los últimos dos meses?

No he sufrido bullying		
Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

5. ¿Se han dirigido a ti de forma despectiva, se han reído de ti o te han tomado el pelo con intención hiriente?

No ha ocurrido		
Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

6. ¿Otros compañeros te han mantenido al margen, te han excluido de su grupo de amigos o te han ignorado por completo?

No ha ocurrido		
Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

7. ¿Te han golpeado, te han dado patadas, te han empujado, acorralado o encerrado en algún sitio?

No ha ocurrido		
Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

8. ¿Otros compañeros han dicho mentiras sobre ti o han extendido rumores para que otros te tengan aversión?

No ha ocurrido		
Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

9. ¿Te han quitado dinero u otros objetos personales o los han dañado?

No ha ocurrido		

Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

10. ¿Te han amenazado o forzado a hacer cosas que no querías?

No ha ocurrido		
Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

11. ¿Has sido víctima de bullying con apelativos peyorativos sobre tu raza o el color de tu piel?

No ha ocurrido		
Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

12. ¿Has sido víctima de bullying con comentarios peyorativos, apelativos o gestos de contenido sexual?

No ha ocurrido		
Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

13. ¿Has sido víctima de bullying con mensajes hirientes o peyorativos, llamadas o fotografías u otros medios a través del teléfono móvil o del ordenador?

No ha ocurrido		
Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

14. Si has sido víctima de bullying a través del móvil o de internet, ¿cómo se ha producido?

Solo a través del móvil		
Solo a través de Internet		
A través de ambos canales		

15. ¿Has sido víctima de bullying por otro medio?

No ha ocurrido		
Una o dos veces		
2-3 veces al mes		
1 vez a la semana		
Varias veces a la semana		

16. ¿En qué clase (o clases) se encuentra el estudiante (o estudiantes) que te acosa/an?

En mi clase		
En una clase diferente, pero del mismo curso		
En un curso superior		
En un curso inferior		
En diferentes cursos		

17. ¿Has sido acosado por chicos o chicas?

Sobre todo por 1 chica		
Por diversas chicas		
Sobre todo por 1 chico		
Por diversos chicos		
Por ambos: chicos y chicas		

18. ¿Has contado a alguien que has sido víctima de bullying en los dos últimos meses?

He sufrido bullying y no lo he contado		
He sufrido bullying y lo he contado		

19. ¿A quién se lo has dicho?

A mi profesor de clase		

Otro adulto de la escuela		
A mis padres/tutores		
A un hermano		
A un amigo		
A otra persona		

20. ¿Con qué frecuencia crees que los profesores u otros adultos intentan acabar con una situación de bullying en la escuela?

Casi nunca		
De vez en cuando		
Algunas veces		
A menudo		
Casi siempre		

21. ¿Con qué frecuencia crees que otros compañeros intentan acabar con una situación de bullying en la escuela?

Casi nunca		
De vez en cuando		
Algunas veces		
A menudo		
Casi siempre		

Los resultados del cuestionario se distribuyen en tablas que muestran la frecuencia de cada acción descrita en el cuestionario. Estos se expresan de forma separada según el género (chicos y chicas) e, igualmente, conjunta. Otro aspecto a considerar es el tamaño del grupo, de modo que un porcentaje pequeño en escuelas con muchos alumnos puede ser también un indicador de alarma.

Test básico para la detección precoz del bullying en el aula

La presentación de este cuestionario tiene como objetivo tantear la situación de la clase en su colectividad, en relación con posibles actos de bullying. Pretende ser una simple herramienta de trabajo para que el tutor o tutora pueda introducir los conceptos básicos del bullying y ayudarlos a expresar su opinión de forma anónima una

vez han comprendido la importancia de algunas situaciones que se pueden producir en un grupo. Por lo tanto, es necesario que, antes de cumplimentar el test, el tutor prepare a los alumnos, explicando el sentido de cada pregunta, para facilitar su comprensión.

Cuestionario para los alumnos

Marca tu género:

Soy un niño _
Soy una niña _

1. ¿Conoces la palabra bullying y su significado?

Sí		
No		
No exactamente		

2. ¿Conoces algún niño o niña en tu clase que sea víctima de bullying?

Sí		
No		
No estoy seguro		

3. ¿Crees que en tu clase se habla del bullying con frecuencia?

Sí		
No		
Muy poco		

4. ¿En algún momento has sentido que tus compañeros te hacían bullying?

Sí		
No		
No estoy seguro		

5. Si un niño de tu clase fuese víctima de bullying, ¿qué harías?

Lo ayudaría		
Se lo diría al profesor		
Me mantendría al margen		

6. ¿Crees que el niño que sufre bullying tiene alguna culpa?

Sí		
No		
Parece que lo provoca		
Se lo merece		

7. ¿Quién crees que puede ayudar mejor a un niño que sufre bullying?

Los compañeros de clase		
Los profesores		
Su familia		
Un psicólogo		

8. ¿Crees que el bullying se da más en las redes sociales?

Sí		
Es muy probable		
Es poco probable		
No		

9. ¿Has vivido personalmente una situación de ciberbullying?

Sí, con frecuencia		
Si, en alguna ocasión		
No, nunca		

10. ¿Crees que los padres deberían saber que su hijo sufre ciberbullying?

Sí, siempre		
Solo si se trata de un caso grave		
No, no es necesario		

CAPÍTULO 6

EJERCICIOS CONTRA EL BULLYING

El aula es el escenario donde se forjan los roles, se engendran diferencias y surgen las fricciones propias del bullying.

Poner a prueba estos roles a través de los siguientes ejercicios permite desarrollar una empatía absolutamente necesaria para atajar el problema.

Ejercicio 1

¿Qué podría hacer?

CONCEPTOS

La cooperación, la ayuda mutua, la crítica constructiva, la empatía.

QUE TRABAJAR

RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:

- Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.
- **Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.**
- Capacidad de escucha.
- Capacidad de empatía.

COMPRENDER la convivencia:

- Comprensión de la diversidad.
- **Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.**
- Tolerancia.

CONOCER la regla:

- La libertad de juicio.
- Situar la libertad individual y la colectiva.
- Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.

HABILIDADES COMPLEMENTARIAS

- Diálogo.
- Validación emocional.
- Persuasión.
- **Respeto.**
- Credibilidad.
- **Resiliencia.**

DINÁMICA

Dividimos la clase en grupos de tres preferiblemente (o de cuatro, si quedan desparejos). Cada uno de los miembros apuntará en un trozo de papel qué no le gusta de sí mismo y qué desearía cambiar en concreto. Esta nota se pasará a los compañeros, que apuntarán a su vez posibles soluciones para aconsejarle qué podría hacer al respecto.

Tras la lectura de las respuestas, cada uno de los miembros del grupo agradecerá y comentará las propuestas sugeridas y, si fuera necesario, resolverá cualquier duda.

Ejercicio 2
La aceptación
CONCEPTOS
La actitud, la aceptación, la marginación, las ideas preconcebidas, el juicio, la empatía y la solidaridad.
QUE TRABAJAR
OBJETIVOS RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:
- **Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.**
- Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.
- Capacidad de escucha.
- **Capacidad de empatía.**

COMPRENDER la convivencia:
- Comprensión de la diversidad.
- **Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.**
- Tolerancia.

CONOCER la regla:
- La libertad de juicio.
- **Situar la libertad individual y la colectiva.**
- Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.

HABILIDADES COMPLEMENTARIAS
- **Diálogo.**
- **Validación emocional.**
- Persuasión.
- **Respeto.**
- Credibilidad.
- **Resiliencia.**

DINÁMICA
El responsable explicará el concepto de marginación y preguntará a los alumnos si creen que existe alguien marginado. En caso afirmativo, se les animará a explicar en qué creen que se equivoca esta persona y cómo podría solucionar su situación.
OBSERVACIONES
Este ejercicio debe ponerse en práctica si se ha detectado que un alumno se encuentra ya marginado dentro del grupo.

Ejercicio 3
¿Quién es quién?
CONCEPTOS
Confianza, el análisis, la aceptación, el compañerismo, la solidaridad y la

QUE TRABAJAR
RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:
- **Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.**
- Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.
- Capacidad de escucha.
- **Capacidad de empatía.**

COMPRENDER la convivencia:
- Comprensión de la diversidad.
- **Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.**
- Tolerancia.

CONOCER la regla:
- La libertad de juicio.
- **Situar la libertad individual y la colectiva.**
- Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.

HABILIDADES COMPLEMENTARIAS
- Diálogo.
- Validación emocional.
- Persuasión.
- **Respeto.**
- Credibilidad.
- Resiliencia.

DINÁMICA
Los alumnos participarán escribiendo en cartulinas rasgos de personalidad o características personales muy variadas. Algunas de ellas se comentarán en voz alta a fin de que quede bien claro el significado y la connotación que se le desea dar.
A continuación, cada alumno se adjudicará una de estas características para sí mismo (puede escribirla en un pósit y colocarla en un lugar visible), argumentando que es la que mejor lo identifica.
El reparto debe ponerse en común y se ha de hablar sobre los aspectos más positivos de cada una de ellas.

Ejercicio 4
Cuenta conmigo
CONCEPTOS
La ayuda, la colaboración para conseguir un objetivo común, la cooperación, el espíritu de equipo, la solidaridad y la cohesión grupal.
QUE TRABAJAR
OBJETIVOS RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:
- Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.
- Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas,

económicas, culturales, sexuales, etcétera.
• **Capacidad de escucha.**
• Capacidad de empatía.
COMPRENDER la convivencia:
• Comprensión de la diversidad.
• Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.
• Tolerancia.
CONOCER la regla:
• La libertad de juicio.
• Situar la libertad individual y la colectiva.
• **Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.**
HABILIDADES COMPLEMENTARIAS
• Diálogo.
• Validación emocional.
• Persuasión.
• **Respeto.**
• Credibilidad.
• Resiliencia.
DINÁMICA
Formamos equipos de cuatro miembros. Le taparemos los ojos a uno de ellos y sus tres compañeros deberán orientarlo de forma coordinada para poder alcanzar un elemento determinado (un libro, una silla, etcétera).
El tutor guiará, si fuera necesario, para mejorar la comunicación eficiente entre ellos y su compañero.

Ejercicio 5
¡Equipo!
CONCEPTOS
La ayuda, la colaboración para conseguir un objetivo común, la **QUE TRABAJAR** espíritu de equipo y la cohesión grupal.
OBJETIVOS RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:
• Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.
• Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.
• Capacidad de escucha.
• **Capacidad de empatía.**
COMPRENDER la convivencia:
• Comprensión de la diversidad.
• Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.
• Tolerancia.
CONOCER la regla:

• La libertad de juicio.
• **Situar la libertad individual y la colectiva.**
• **Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.**

HABILIDADES COMPLEMENTARIAS

• Validación emocional.
• Persuasión.
• **Respeto.**
• Credibilidad.
• Resiliencia.

DINÁMICA Configuraremos equipos de cuatro o cinco miembros al azar para conseguir una mayor diversidad entre ellos. Cogidos por los hombros y ayudándose para no caer, los alumnos han de poder subirse a una silla en cada turno.
A posteriori, el tutor puede plantear el debate sobre qué dificultades han debido sortear y, si han salido airosos, cómo creen que lo han logrado.

Ejercicio 6

A por ello

CONCEPTOS

Concepto, el pensamiento positivo, la relatividad, la madurez.

QUE TRABAJAR

OBJETIVOS QUE TRABAJAR

OBJETIVOS RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:

• **Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.**
• Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.
• Capacidad de escucha.
• Capacidad de empatía.

COMPRENDER la convivencia:

• Comprensión de la diversidad.
• Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.
• **Tolerancia.**

CONOCER la regla:

• La libertad de juicio.
• **Situar la libertad individual y la colectiva.**
• Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.

HABILIDADES COMPLEMENTARIAS

• **Validación emocional.**
• Persuasión.

• **Respeto.**
• Credibilidad.
• Resiliencia.

DINÁMICA

El tutor explicará la importancia de reforzar nuestras capacidades a través de la técnica *selftalk* positivo (táctica psicológica consistente en hablarse a sí mismo con directrices positivas como «tú puedes», etcétera. Los alumnos identificarán los pensamientos negativos de carácter limitador del tipo: «No soy capaz de hacer eso»; «No soy lo bastante bueno», etcétera.

Cada uno de ellos dibujará una tabla con las columnas siguientes:

• Sentencias negativas propias.
• Sentencias negativas que hayamos recibido de los demás.
• *Self-talk* positivo. En esta tercera columna rebatiremos cada uno de los pensamientos positivando las frases anteriores.

A continuación, tras el análisis personal, el tutor animará a los alumnos a seleccionar un mantra que resuma la superación de la negatividad: «Vamos»; «Yo puedo»; «A por ello», etcétera. Los alumnos deben sentirse motivados a repetírselo en momentos de dificultad o de reto personal.

Ejercicio 7

Pasta de dientes

CONCEPTOS: Compañía, el respeto, la solidaridad, la culpabilidad.

QUE TRABAJAR

OBJETIVOS RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:

• **Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios** y con los de nuestros compañeros.
• Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.
• Capacidad de escucha.
• **Capacidad de empatía.**

COMPRENDER la convivencia:

• Comprensión de la diversidad.
• **Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.**
• **Tolerancia.**

CONOCER la regla:

• La libertad de juicio.
• **Situar la libertad individual y la colectiva.**
• **Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.**

HABILIDADES COMPLEMENTARIAS

• Diálogo.
• Validación emocional.

• Persuasión.
• **Respeto.**
• Credibilidad.
• Resiliencia.

DINÁMICA

El tutor explicará el valor de las palabras y cómo su empleo tiene un impacto directo en los sentimientos de la persona a la cual nos dirigimos. Para ello solicitará un voluntario que salga al frente de la clase. Sobre un plato desechable le pedirá que trace una línea con un tubo de pasta de dientes. A continuación, le indicará que intente devolver la pasta al interior del tubo; cosa que es imposible.

El tutor empleará esta imagen como metáfora de las palabras que una vez dichas no pueden ser retiradas, y debemos ser conscientes de las consecuencias en las personas a quienes van dirigidas.

Ejercicio 8

Arrugas que hacen daño

CONCEPTOS

Comunicabilidad, el reconocimiento del dolor, la empatía.

QUE TRABAJAR

OBJETIVOS RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:

• **Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.**
• Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.
• Capacidad de escucha.
• **Capacidad de empatía.**

COMPRENDER la convivencia:

• Comprensión de la diversidad.
• **Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.**
• **Tolerancia.**

CONOCER la regla:

• La libertad de juicio.
• **Situar la libertad individual y la colectiva.**
• Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.

HABILIDADES COMPLEMENTARIAS

• Diálogo.
• **Validación emocional.**
• Persuasión.
• **Respeto.**
• Credibilidad.
• Resiliencia.

DINÁMICA

Dividimos la clase en grupos de tres o cuatro compañeros. Cada uno de

ellos dibujará una silueta humana en una página A3 y le pondrá un nombre.
Entre todos los miembros del grupo escribirán en el interior de la figura calificativos o frases peyorativas, que consideren propios de una actitud de bullying (ejemplo: cuatrojos, pringado, etcétera).
A continuación, recortarán la silueta con su nombre al pie, la arrugarán y las colgarán por la clase.
Repetirán el ejercicio, pero en esta ocasión los calificativos y frases elegidas tendrán carácter positivo. Situarán la nueva figura (sin arrugarla) al lado de la versión negativa.
De este modo, los alumnos visualizarán cómo una persona puede ser objeto de interpretaciones arbitrarias.

Ejercicio 9
El mural de colores
CONCEPTOS Empatía, el pensamiento positivo, la solidaridad, la cohesión grupal, **QUE TRABAJAR**
OBJETIVOS RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:
• Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.
• **Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.**
• Capacidad de escucha.
• **Capacidad de empatía.**
COMPRENDER la convivencia:
• **Comprensión de la diversidad.**
• **Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.**
• **Tolerancia.**
CONOCER la regla:
• La libertad de juicio.
• **Situar la libertad individual y la colectiva.**
• **Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.**
HABILIDADES COMPLEMENTARIAS
• **Diálogo.**
• **Validación emocional.**
• Persuasión.
• **Respeto.**
• Credibilidad.
• Resiliencia.
DINÁMICA El tutor propondrá un ejercicio que se extenderá a lo largo de una semana. Dejará al alcance de los alumnos pósits de colores para que

puedan expresar sus pensamientos libremente.
Los estudiantes podrán escribir frases de apoyo, reflexiones, preguntas o reflejar vivencias propias de forma anónima.
El color indicará qué clase de mensaje lleva escrito cada nota. Así, por ejemplo:
• Verde: pensamientos positivos.
• Rojo: pensamientos negativos, experiencias personales sobre el bullying, etcétera.
• Amarillo: dibujos, iconos, etcétera.
• Rosa: Consejos.
Día a día, el tutor propondrá que cada alumno coloque al menos un pósit sobre la pared y, al finalizar la semana, se leerá el mural resultante y se reflexionará sobre los diferentes puntos de vista que se reflejen en él.

Ejercicio 10
La torre
CONCEPTOS Sinceridad, la capacidad para afrontar conflictos, la cordialidad, la empatía, el trabajo positivo, la empatía.
QUE TRABAJA
OBJETIVOS RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:
• **Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.**
• Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.
• Capacidad de escucha.
• **Capacidad de empatía.**
COMPRENDER la convivencia:
• Comprensión de la diversidad.
• Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.
• **Tolerancia.**
CONOCER la regla:
• La libertad de juicio.
• **Situar la libertad individual y la colectiva.**
• **Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.**
HABILIDADES COMPLEMENTARIAS
• **Diálogo.**
• **Validación emocional.**
• Persuasión.
• **Respeto.**
• Credibilidad.
• **Resiliencia.**
DINÁMICA El tutor dibujará una torre elevada en la pizarra de la clase. En la parte

inferior situará las mazmorras, el espacio donde se albergan los conflictos y los sentimientos negativos: angustia, ira, rabia, etcétera.
En lo alto escribirá los elementos positivos de un conflicto bien resuelto: armonía, respeto y tolerancia.
El tutor hablará sobre estos conceptos y preguntará a los alumnos cómo podríamos acceder a la parte superior de la torre. La solución pasa por construir una escalera, la cual debe tener cada uno de los peldaños necesarios para afrontar el conflicto:
• Capacidad de escucha.
• Empatía.
• Paciencia.
• Sinceridad.
• Calma.
• Etcétera.
Los alumnos deben realizar las propuestas para completar el camino. Asimismo, el tutor los invitará a reflexionar en qué parte de la torre prefieren situarse ante las incidencias que se presentan a lo largo de la vida.
Si aparece un conflicto real en la clase, la metáfora de la torre puede ayudar a situar el problema y resolverlo entre los implicados.

OBSERVACIONES

Ejercicio 11
Células de detección
CONCEPTOS
QUE TRABAJAR
OBJETIVOS
OBJETIVOS QUE TRABAJAR
OBJETIVOS RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:
• **Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.**
• Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.
• Capacidad de escucha.
• **Capacidad de empatía.**
COMPRENDER la convivencia:
• Comprensión de la diversidad.
• Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.
• **Tolerancia.**
CONOCER la regla:
• La libertad de juicio.
• **Situar la libertad individual y la colectiva.**
• **Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el**

Sensibilidad, la capacidad para afrontar conflictos, la cordialidad, el respeto, la empatía, la cohesión grupal.

grupo y la sociedad.

HABILIDADES COMPLEMENTARIAS

- **Diálogo.**
- **Validación emocional.**
- Persuasión.
- **Respeto.**
- Credibilidad.
- **Resiliencia.**

DINÁMICA El tutor propondrá un juego de roles con cuatro alumnos. Uno de ellos será víctima de bullying, otro actuará como acosador y dos más representarán a los testigos. En un diálogo improvisado (o dirigido), acosador y acosado simularán una escena, mientras que los testigos se conducirán como crean conveniente.

A continuación, la clase en su conjunto debatirá sobre la escena:

- ¿Ha sido una situación de bullying?
- ¿Qué sentimientos se habrán despertado en la víctima?
- ¿Qué creen que sentía el acosador?
- Y los testigos, ¿cuál ha sido su papel: meramente observador, se han implicado en apoyo de la víctima…?

El tutor invitará a reflexionar sobre la importancia de actuar ante las injusticias y pasar de ser meros testigos a intervenir de forma activa contra el acoso escolar.

Es probable que los alumnos argumenten el temor a ser ellos mismos víctimas del acosador o se sientan igualmente impotentes para encarar el conflicto, por ejemplo. A este respecto, el tutor les propondrá unirse en células de detección de dos o tres amigos para que de forma conjunta puedan asumir la responsabilidad de enfrentar el acoso.

Finalmente, entre todos, se elaborará un listado de posibles acciones que la célula puede llevar a cabo:

- Denunciar la situación a un adulto.
- No sumarse a las burlas contra un compañero.
- Reprender la mala educación, el maltrato o el acoso a un compañero.
- Apoyar a los alumnos marginados incluyéndolos en los juegos del grupo.
- Etcétera.

Ejercicio 12

Emoticono

CONCEPTOS Empatía, la cohesión grupal, la reflexión, la responsabilidad, el **QUE TRABAJAR** diálogo, la crítica constructiva.

OBJETIVOS QUE TRABAJAR

OBJETIVOS RECONOCIMIENTO de la sensibilidad propia y de los otros:

- **Detección de los sentimientos, de los valores morales y confrontación con los propios y con los de nuestros compañeros.**
- Reconocimiento de la diversidad social: diferencias religiosas, económicas, culturales, sexuales, etcétera.
- **Capacidad de escucha.**
- **Capacidad de empatía.**

COMPRENDER la convivencia:

- Comprensión hacia la diversidad.
- **Comprensión de la igualdad y de las discriminaciones.**
- **Tolerancia.**

CONOCER la regla:

- La libertad de juicio.
- **Situar la libertad individual y la colectiva.**
- **Exponer las normas de convivencia desde el individuo hasta el grupo y la sociedad.**

HABILIDADES COMPLEMENTARIAS

- **Diálogo.**
- **Validación emocional.**
- Persuasión.
- **Respeto.**
- Credibilidad.
- Resiliencia.

DINÁMICA

El tutor dibujará en la pizarra tres símbolos y debajo de cada uno de ellos anotará las propuestas que emerjan de una tormenta de ideas y de un debate simultáneo con los alumnos.

Los símbolos serán:

1. Un gran signo de interrogación, que representará por qué se produce el bullying.
2. Un emoticono apenado, que reflejará los sentimientos de la víctima que padece bullying.
3. Un emoticono enfadado, que simbolizará al agresor.

El tutor invitará a los alumnos a aportar reflexiones como, por ejemplo:

Tras la interrogación:

- Reclamar la atención.
- Destacar por encima del grupo.
- Aparentar ser más duro.
- No querer ser víctima de bullying.
- Etcétera.

(Cada propuesta debe ir seguida de una reflexión del tutor, basada en estadísticas, ejemplos o teorías que validen la aportación hecha por el estudiante.)

Tras el emoticono apenado:

- Avergonzado.
- Nervioso.

• Triste.
• Etcétera.
Tras el emoticono enfadado:
• Fuera de control.
• Iracundo.
• Fuerte.
• Poderoso.
• Enfadado.
• Etcétera.
El objetivo es que los alumnos sean capaces de contrastar estos sentimientos y situarse en la piel de cada uno de los actores del bullying.

CAPÍTULO 7

UNA HISTORIA SOBRE EL BULLYING

La siguiente narración, basada en hechos reales, dramatiza un caso prototipo de bullying. Esta se presenta a través de los diferentes puntos de vista de los protagonistas, por lo que su formato permite trasladarla como ejercicio en la escuela y en casa mediante interpretación de personajes.

MARIFEA

Los testigos

Silvia: Estábamos jugando en el patio dos grupos y Marifé se acercó a preguntar si podía participar, pero ya estábamos completos y le dijimos que no. Después se quedó allí sentada y vimos que Pedro le gritó porque molestaba.
Javier: Es que se había puesto cerca de la portería y no dejaba jugar bien al fútbol, y como no se entera de nada, pues Pedro se enfadó.
Silvia: Sí, sí. Pedro le dijo que se apartara… Aunque es verdad que se lo dijo gritando y después empezó a insultarla.
Lorena: Y como se quedó quieta, ahí, con cara de boba, pues los chicos se rieron y empezaron a gritarle todos: «Marifea».
El tutor: ¿Y qué hicisteis vosotros?
Silvia: Nada. Bueno, alguna del grupo se rio, pero ¿qué íbamos a hacer? Pedro es muy bruto. Cualquiera le dice algo…
Javier: Y es que, además, la culpa es de ella, que no se enteraba de que la estaban avisando. Así que tampoco es que fuera culpa nuestra.
Lorena: No, es que siempre le pasa lo mismo.
El tutor: Así que esta no es la primera ocasión en que Marifé tiene algún problema en el patio de la escuela, ¿no?
Silvia: No lo sé, quizá… Puede ser que ya haya pasado otra vez… Pedro y los chicos no la soportan.
Lorena: Es que nadie quiere jugar con ella y es muy pesada.
Javier: O molesta porque se pone por en medio siempre.
El tutor: Nora, ¿y tú qué tienes que decir? ¿Qué ha pasado con Marifé?

La testigo de apoyo
Nora: Yo estaba en el patio, en la otra punta, y he oído gritos y que los niños insultaban a Marifé, como siempre. Esta se ha puesto a llorar, y me ha dado mucha rabia, así que he ido para allá a pedirles que pararan de una vez.
El tutor: Nora, y ¿qué niños eran los que molestaban a Marifé?
Nora: Pedro, sobre todo, porque le gritaba y le ha dado un empujón. Aunque todos los demás también le decían «Marifea» y se reían.
El tutor: Marifé, ¿me cuentas qué ha pasado?

La víctima
Marifé: Yo solo quería jugar, y los niños se han enfadado conmigo.
El tutor: Marifé, ¿qué niños han sido?
Marifé: Los niños de mi clase.
El tutor: ¿Ha pasado otras veces?
Marifé: (Silencio.)
El tutor: Marifé, no pasa nada. Estamos charlando y solo quiero saber si algún niño o estos mismos compañeros tuyos te han molestado anteriormente.
Marifé: Se enfada conmigo…
El tutor: ¿Quién se enfada contigo?
Marifé: Pedro. Él dice que soy tonta, que huelo mal o me llama Marifea.

El acosador
Pedro: Eso no es cierto. Todos se ríen de ella. No solo yo.
El tutor (dirigiéndose a los testigos): ¿Alguien es consciente de lo que está pasando entre Pedro y Marifé?
Los testigos: (Se miran entre ellos y no contestan.)
El tutor (dirigiéndose a Pedro): Veo que hay un problema importante en este grupo y entre todos debemos solucionarlo. Me gustaría que todos contribuyerais a que Marifé se sintiese más cómoda e integrada, y, por tu parte, Marifé, vamos a estudiar cómo puedes participar en las actividades de tus compañeros sin que surjan estos roces. Pedro, te ruego que te quedes un momento conmigo, y tú, Marifé, espera fuera, porque querría hablar contigo a solas también.

Acciones posteriores a la narración:

- Análisis por parte del tutor de los orígenes del conflicto, desde la perspectiva del agresor, a fin de diseñar posibles intervenciones. ¿Por qué se origina esa conducta de Pedro? ¿Qué finalidad tiene el uso de la violencia? ¿Se trata de un hecho puntual o repetido?
- Análisis por parte del tutor de los orígenes del conflicto, desde la perspectiva de la víctima, a fin de diseñar posibles intervenciones. ¿Qué dificultades ha sufrido en su relación con el grupo? ¿Qué habilidades comunicativas debe potenciar? ¿Qué problemas se han presentado hasta el momento y con quién? ¿Existen problemas de autoestima, timidez, etcétera? ¿Ha solicitado ayuda?
- Simulaciones de un diálogo entre agresor y agredida, sin intervención del tutor, aunque sí supervisada por él, a fin de reconducir la hostilidad hacia una forma de comunicación positiva entre ellos.
- Simulación de la exposición de los hechos y, sobre todo, de los sentimientos por parte del agresor y de la agredida, con intervención del tutor. Tras el parlamento de cada uno, el tutor debe exponer un análisis de los puntos de confluencia y divergencia en la valoración de los hechos.

CAPÍTULO 8

BULLYING BASADO EN HECHOS REALES

Con nombres propios o sin ellos, identificados con apellidos o sin ellos, con sus padres hablando de los hechos en pasado o lamentando no haber sabido ver el alcance real del problema, etcétera; a continuación, se recogen algunos de los casos más mediáticos que han hecho del bullying una emergencia social. Ninguno de ellos tiene un final feliz, pero todos han servido para conseguir un objetivo muy duro: lograr que el bullying sea más visible y obtenga una respuesta.

JOKIN
(Hondarribia, 21 de septiembre de 2004)
Considerado el primer caso oficial de bullying en España
En la madrugada del 21 de septiembre, Jokin se lanzó desde las murallas de la ciudad. Era estudiante de 4.º de ESO en un instituto del País Vasco. Jokin había sido sometido a amenazas, a vejaciones y a palizas. En la autopsia se descubrieron también los numerosos golpes que había recibido durante la semana anterior. Su caso conmovió profundamente a la sociedad española y logró que el acoso escolar fuera considerado un problema real y con responsabilidad en todos los estamentos.

(Hondarribia, 26 de octubre de 2004)
Con el fallecimiento de Jokin aún resonando en los titulares de prensa salió a la luz otro caso de acoso en el mismo instituto, el Talaia. Una adolescente tuvo que solicitar el cambio a otro centro en San Sebastián. No obstante, sus acosadores se organizaron a través de Internet para contactar con los nuevos compañeros de la chica y seguir acosándola.

TANIA
(Burgos, 11 de diciembre de 2004)
Veinte denuncias contra diecinueve acosadores no consiguieron frenar el bullying del que era víctima esta adolescente de catorce años. Impotente, intentó suicidarse ingiriendo diez pastillas

de Valium. Tras su salida del hospital, cambió de centro, aunque las amenazas y peleas prosiguieron, llegando a incluso a romperse un brazo en un enfrentamiento.

(Vitoria-Gasteiz, 3 de marzo de 2005)
El grave acoso a una adolescente de trece años logra la primera condena judicial contra un alumno y su centro escolar, la ikastola Raimundo Olabide. El bullying se había producido durante el curso 2001-2002, y en la sentencia se exponía cómo un grupo de alumnos, liderados por un chico, «ultrajaron a la menor, escupiéndole, golpeándola y tocándole los pechos, las nalgas y los genitales. Intentaron, incluso, hacerlo por debajo de la ropa».

(Elda, 24 de mayo de 2005)
Una adolescente de dieciséis años se arroja desde el Puente de la Libertad. Sus padres habían presentado una denuncia ante la policía, la cual trasladó el asunto como lesiones a la Fiscalía de Menores. El centro académico no había sancionado a las presuntas agresoras ni había dado parte del problema a la Consejería de Educación.

CARLA
(Gijón, abril de 2013)
Con catorce años, Carla decidió arrojarse por un acantilado al mar. Estudiaba 2.° de la ESO y era una víctima más de bullying. Las vejaciones en su instituto eran constantes: insultos sobre su sexualidad, sobre su aspecto o agresiones físicas como empaparla con agua del váter eran rutinarias. Un año después de su fallecimiento, la Fiscalía de Menores del Principado de Asturias imputó a dos adolescentes por su muerte.

ARANCHA
(Madrid, 22 de mayo de 2015)
Esta joven padecía discapacidad intelectual y motora. Su «diferencia» la convirtió en presa de un compañero de la escuela, quien la amenazaba y le exigía dinero. La adolescente de dieciséis años había comunicado el problema a sus profesores e incluso los

padres llegaron a presentar una denuncia ante la policía local. Antes de que se pudiera intervenir, la chica, extremadamente nerviosa en los últimos días, decidió poner fin a su vida arrojándose desde la sexta planta de su bloque de pisos. Arancha dejó un mensaje de WhatsApp a sus amigas: «Estoy cansada de vivir».

ALAN
(Barcelona, 24 de diciembre de 2015)
«¿Cómo es que te llamas Alan si tienes tetas?»; «Marimacho de mierda», etcétera. Estos son algunos de los improperios con los que tenía que lidiar a diario este joven transexual de diecisiete años. Alan había pasado a la historia como el primer menor transexual en Cataluña que había obtenido un cambio de DNI, acorde al sexo con el que se identificaba. Sin embargo, su paso a la adolescencia abrió la puerta a un calvario de ataques continuados, que su madre no dudó en calificar de «crimen social». Este joven llegó al límite en Nochebuena y optó por acabar con su vida con una mezcla de alcohol y barbitúricos.

DIEGO
(Madrid, 14 de octubre de 2016)
Diego tenía once años y optó por el suicidio como la única vía para eludir el colegio para siempre. Él se arrojó desde el quinto piso de su casa, a través de la ventana de la cocina. En la carta de despedida a su familia, escondida en la tripa de su peluche favorito, reconoció el profundo amor que sentía por ellos, pero el acoso escolar del cual era víctima acabó con sus fuerzas. Pese a los indicios, la investigación policial descartó el bullying, y el juez archivó la causa. Su familia lucha por reabrirla.
Extracto de la carta de Diego:

Papá, mamá, estos 11 años que llevo
con vosotros han sido muy buenos
y nunca los olvidaré, como
nunca os olvidaré a vosotros.
Papá, tú me has enseñado a ser buena
persona y a cumplir las promesas,

además, has jugado muchísimo conmigo.
Mamá, tú me has cuidado muchísimo
y me has llevado a muchos sitios.
Los dos sois increíbles, pero juntos
sois los mejores padres del mundo.
[…] Os digo esto porque ya no aguanto
ir al colegio y no hay otra manera para no ir.
Por favor, espero que algún día podáis
echarme un poquito de menos.
Os pido que no os separéis, papá y mamá,
solo viéndoos juntos y felices yo seré feliz.
Os echaré de menos y espero que algún
día podamos volver a vernos en el cielo.
Bueno, me despido para siempre.

Firmado
Diego

LUCÍA
(Murcia, 10 de enero de 2017)
Lucía se ahorcó con trece años. Había padecido un calvario de insultos y vejaciones desde la escuela primaria hasta la secundaria. La niña era objeto de burlas por su físico, y los insultos sobre su sobrepeso dieron paso pronto a empujones, agresiones y humillaciones diarias. Ya el trayecto en el autobús escolar suponía un calvario, puesto que sus compañeros la recibían mofándose e insultándola. El colmo de los males llegó cuando con el cambio de curso fue a parar al grupo más conflictivo, donde se quedó aislada de sus amigas. En su nota de despedida, Lucía escribió: «Me siento sola […]. No quiero hacer sufrir a nadie de mi familia […]. Si me queréis ver, tendréis que ir a mi tumba».

(Tenerife, mayo de 2017)
«Mátala, reviéntala.» Con estas palabras jaleaba un grupo de jóvenes a una adolescente, quien se ensañaba con otra a base de puñetazos, patadas y tirones de pelo. Los hechos se recogen en un vídeo de 23 segundos que circula por la red y que ha servido como prueba para la Fiscalía de Menores. Solo unos meses antes, los

padres de esta niña de trece años ya habían presentado una denuncia ante el instituto, el cual abrió un expediente. Los acosadores eran un grupo de jóvenes que llevaba meses molestando y vejando a tres compañeras de curso sin razón aparente.

EPÍLOGO

¿Por qué este libro? Aunque esta pregunta tendría más sentido en el arranque de la obra, he decidido situarla aquí a modo de conclusión, especialmente tras la revisión de casos reales cuyos tristes desenlaces se han convertido en ejemplos grabados a fuego en nuestra sociedad. Este libro responde a una motivación profesional y humana, como la que me mueve a atender cada día los ruegos de aquellos padres que acuden a mi consulta en busca de ayuda para sus hijos.

Las experiencias de cada uno de ellos y sus respectivas evoluciones se han convertido en un patrimonio que, sinceramente, estoy convencida de que puede ser de ayuda a muchos otros niños y jóvenes víctimas del bullying y, por extensión, a sus familias. En estas páginas hemos pretendido acercar el problema a su dimensión más real y responder con herramientas eficaces.

El acoso escolar o bullying ha existido desde siempre, por supuesto, pero lo que vamos descubriendo con el paso del tiempo es la psicología detrás de esta clase de violencia, tanto en su génesis como en su tratamiento. No olvidemos que el aprendizaje para la atención de los afectados se encuentra en plena evolución, dado que la sociedad en la que se inscribe interviene con nuevas formas o contextos, tal como demuestra el auge del cyberbullying, por ejemplo.

Este ha sido el sentido de esta obra: dar la mejor respuesta a la terrible pregunta «¿por qué a mí?», que se plantean todos los protagonistas del bullying.

BIBLIOGRAFÍA

ANAR (2017), *II estudio sobre acoso escolar y ciberbullying*. Informe del teléfono ANAR.

Chan, J. (2006), *Systemic Patterns in Bullying and Victimization*. Vol. 27: 352-369. Thousand Oaks: SAGE Publications,.

Hamburger M. E., K. C. Basile, y A. M. Vivolo (2011), *Measuring Bullying Victimization, Perpetration, and Bystander Experiences: A Compendium of Assessment Tools*. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. Atlanta, Estados Unidos.

Jara, N., y otros (2017), «Proactive and Reactive Aggressive Behavior in Bullying: The Role of Values». *International of Journal of Educational Psychology*, vol. 6, n.° 1: 1-24.

Kozasa, S., y otros (2017), «Relationship between the experience of being a bully/victim and mental health in preadolescence and adolescence: a cross-sectional study». *Annals of General Psychiatry*, 16: 37.

Merrell, K., y D. Isava (2008), «How Effective Are School Bullying Intervention Programs?». *School Psychology Quarterly*, vol. 23, n.° 1: 26-42.

Molina del Peral, J., y P. Vecina Navarro (2015), *¿Cómo actuar ante una situación de acoso?* Ediciones Pirámide, Madrid.

Monks, C., y otros (2009), «Bullying in different contexts: Commonalities, differences and the role of theory». *Aggressive Behaviour*, 14: 146-156.

Olweus, D. (2007), *Olweus Bullying Questionnaire*. Hazelden, Estados Unidos.

Onnekikami, E., y otros (2017), «Teachers Perspective in Curbing and Mitigating Bullying in their Work Place: A Case Study». *International Journal of Human Resource Studies*, vol. 7, n.° 3.

Orpinas, P. (2009), *Measurement Manual. Aggression, Victimization & Social Skills Scales*. The University of Georgia, Estados Unidos.

Phillips, V., y D. Cornell (2012), «Identifying Victims of Bullying: Use of Counselor Interviews to Confirm Peer Nominations». *Professional School Counseling Journal*, 15: 3.

Salmivalli, C., y E. Nieminen (2002), «Proactive and reactive aggression among school bullies, victims, and bully-victims». *Aggressive Behaviour*, 28: 30-44.

Smith, P. (2013), «School Bullying». *Sociología, Problemas e Práticas*, 71: 81-98.

Solberg, M., y D. Olweus (2003), «Prevalence Estimation of School Bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire». *Aggressive Behaviour*, 29: 239-268.

Srivastava, P. (2017), «Determinants of School Bullies: Traits and Behavior Patterns». *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, vol 7, n.° 6.

Swearer, S., y S. Hymel (2015), «Understanding the Psychology of Bullying». *American Pshychologist*, vol. 70, n.° 4: 344-353.

Teruel, J. (2007), *Estrategias para prevenir el bullying en las aulas*. Ediciones Pirámide, Madrid.

Bullling: ¿por qué a mí?

Montse Domènech

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Montse Domènech, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2018

ISBN: 978-84-480-2487-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com